

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

HODNOCENÍ BĚŽECKÉ LOKOMOCE FLORBALISTŮ
KATEGORIE ELÉVŮ

Evaluation of running in floorball category U10

Diplomová práce

Vedoucí práce:

PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Zpracovala:

Bc. Martina Vítková

PRAHA BŘEZEN 2012

ABSTRAKT

Název diplomové práce:

Hodnocení běžecké lokomoce florbalistů kategorie elévů

Zpracovala:

Bc. Martina Vítková

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Cíle práce:

Monitorování techniky běhu u dětí mladšího školního věku ve florbalovém klubu a provedení korekce chyb pro zlepšení techniky běhu pomocí krátkodobé intervence.

Metodika práce:

V diplomové práci jsem hodnotila techniku běhu, abych zjistila individuální odlišnosti v běžecké technice na vybrané skupině dětí (mladí florbalisté TJ Tatran Střešovice). Pro vyhodnocení jsem využila kinogramy, ve kterých jsem se zaměřila na určité segmenty těla (viz výsledková část).

Výsledky práce:

Při čelním postavením jsou nejčastěji sledovaným jevem chodidla směřující ven, pokud se hodnotil pohyb paží, jednalo se převážně o pohyb pažemi šikmo před tělem. Z bočního pohledu je nejčastěji vyskytujícím se jevem pohyb paží z ramenního kloubu, došlap na přední část chodidla a vzpřímená poloha těla. U dětí je poznat, že techniku běhu ještě nemají osvojenou, protože při druhém testování se objevovaly odlišné chyby než při prvním testování.

Klíčová slova:

technika běhu, pohybová gramotnost dětí, běh v rámci pohybové gramotnosti, florbal a odchylky od techniky běhu

ABSTRACT

Thema works:

Evaluation of running in floorball category U10

Student:

Bc. Martina Vítková

Supervisor:

PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Aims:

Monitoring the running technique of school age children, who plays floorball and improve their technique in a short-time program.

Methodology:

In this thesis I evaluated the running technique of the selected group of children playing floorball in TJ Tatran Stresovice in order to identify different running techniques. To assist this evaluation I used photographs focussing on certain areas of the body (see Results section).

Results:

From the front view the feet are most commonly found in the feet out position, with the most common arm movement being across the front of the body.

From the side view most commonly seen is arm movement from the shoulder joint, upright posture, running on the toes. The tests showed that the children's running technique is not established as the second test showed different mistakes to those occurring in the first test.

Key words:

the running technique, physical literacy, floorball and deviation from the running technique.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedené literatury.

V Praze, datum 20. 4 2012

Bc. Martina Vítková v. r.

Chtěla bych poděkovat vedoucímu diplomové práce PhDr. Alešovi Kaplanovi, Ph.D. za odborné vedení, konzultace, za připomínky a především za toleranci a trpělivost při zpracování diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za podporu během studií na UK FTVS v Praze.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno příjmení:

Číslo obč. průkazu:

Datum: Poznámka:

Adresa:

Vypůjčení:

Obsah

1	ÚVOD	8
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	9
2.1	Pohybová aktivita a sport v dětském věku	9
2.2	Sportovní příprava dětí	10
2.3	Charakteristika věkového období mladší školní věk (6-11 let).....	15
2.4	Pohybová gramotnost	17
2.5	Běh v rámci pohybové gramotnosti.....	18
2.5.1	Principy správné techniky běhu	20
2.5.2	Způsoby běhu.....	22
2.5.2.1	Šlapavý způsob běhu	23
2.5.2.2	Švihový způsob běhu.....	24
2.6	Specifické provedení běhu ve florbalu	24
3	VÝZKUMNÁ ČÁST	26
3.1	Cíle a úkoly práce	26
3.2	Výzkumné otázky	26
3.3	Metodika práce	27
3.4	Charakteristika souboru	28
3.5	Statistické zpracování dat	29
4	VÝSLEDKOVÁ ČÁST	30
4.1	Hodnocení techniky rychlého běhu	30
4.2	Hodnocení techniky rychlého běhu s florbalovou holí.....	35
4.3	Hodnocení techniky speciálního běžeckého cvičení skipink	41
4.4	Hodnocení techniky speciálního běžeckého cvičení skipink s florbalovou holí držanou obouruč	46
4.5	Hodnocení techniky speciálního běžeckého cvičení zakopávání	52
4.6	Hodnocení techniky speciálního běžeckého cvičení zakopávání s florbalovou holí držanou obouruč	57
5	DISKUSE.....	63
6	ZÁVĚRY	65
7	SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY	66
	PŘÍLOHOVÁ ČÁST	69

1 ÚVOD

V předkládané diplomové práci bude řešena problematika techniky běhu dětí mladšího školního věku. Toto téma jsem si vybrala proto, že se věnuji trenérské praxi právě s dětmi tohoto věku, a to v atletické a florbalové přípravce. Podle svých zkušeností konstatuji, že u dětí tohoto věku dochází ke zhoršení celkové pohybové gramotnosti. Rozhodla jsem se proto zabývat se touto problematikou a na skupině vybraných dětí (z florbalové přípravky pražského oddílu Tatran Střešovice) prokázat, že lze pomocí speciálních metod i výběru různých prostředků zlepšit především techniku běhu.

S PhDr. Alešem Kaplanem, Ph.D. jsme proto sestavili krátkodobý program, jehož cílem je zlepšení běžecké dovednosti u sledovaných dětí. Pokud budou výsledky pozitivní, budeme je prezentovat na trenérské radě florbalového oddílu TJ Tatran Střešovice, aby i ostatní trenéři mohli daná cvičení do svých tréninkových jednotek zařadit.

Florbalový oddíl TJ Tatran Střešovice patří mezi největší florbalové kluby v České republice. Oddíl sdružuje kolem pěti set aktivních členů, kteří pravidelně trénují v jednadvaceti tréninkových skupinách ve Střešovicích na Praze 6. Oddíl se snaží umožnit sportovní vyžití každému zájemci, nehledě na jeho fyzickou a sportovní výkonnost (týká se mládežnických kategorií).

Cílem této diplomové práce je pomoci v řešení nedostatků, týkajících se kvality běhu. Budu monitorovat techniku běhu, provádět korekce chyb a vést děti v pravidelných trénincích k osvojení nových pohybových návyků. Protože se jedná o děti ve věku tzv. zlaté motoriky, měly by si daná cvičení osvojit snadno.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V teoretických východiscích se budu zaměřovat na věkové období mladší školní věk, sportovní přípravu dětí, pohybovou gramotnost a běh v rámci pohybové gramotnosti.

2.1 Pohybová aktivita a sport v dětském věku

Jednou ze základních životních aktivit pro příznivý vývoj dětského organismu je dostatek pohybové aktivity. Množství spontánního pohybu se uskutečňuje v podobě krátkých pohybových souborů a postupně s věkem klesá. Spontánní pohyb bývá časem doplňován pohybem řízeným. Pohybová aktivita má pro většinu dětí hlubší význam. Kvalita a kvantita spontánního volného pohybu a pozdější účast na soutěživých sportovních aktivitách je podkladem pro budoucí dobrý zdravotní stav v dospělosti. V prvních letech života se spontánní pohybová aktivita realizuje v podobě her. Asi do desátého roku života se délka zatížení prodlužuje, i když stále převažuje jejich spontánní ráz. Později jsou zaměřeny určitým směrem a dostávají určitý obsah podle motivace, převažují hry ve volném terénu, doplněné běhy za určitým cílem, jízdou na kole, lezením a dalším. Z tohoto důvodu jsou na tom lépe děti, které žijí na venkově a jejich pohybová aktivita má neorganizovanou formu. Městským dětem je nutné všestranně pomáhat ve využívání organizované i spontánní činnosti (Máček, Radvanský, 2011).

V mladším školním věku se dítě potřebuje věnovat pohybu stejný čas, jako stráví ve škole. Děti přikládají fyzické zdatnosti velký význam, může se začít s posilováním svalstva, ale rozhodně není vhodné posilovat jinak než s vlastní vahou těla. Nejdůležitější je rozmanitost, děti se dokáží motivovat k vytrvalostním sportům, ale vše ještě musí být formou hry. V tomto věku je také důležité věnovat pozornost tělesné hmotnosti. V tomto období se velmi silně začíná projevovat sklon k sedavé a pasivní aktivitě, jako je sledování televize, práce na počítači, potřeba se více učit atd. Proto by rodiče měli dítěti zajistit, aby dítě mělo dostatečnou sportovní a pohybovou aktivitu (Lundegaard spol. s. r. o., 2011).

Více než 70 % jedinců pohybově aktivních v mládí pokračovalo v pohybové činnosti až do zralého věku. Jedním z podkladů je studie studentů z Harvardu, u nichž se vyšší pohybová aktivita během studia projevila nižší morbiditou a frekvencí kardiovaskulárních onemocnění ve vyšším věku. Při srovnání pohybové aktivity a BMI u dětí ve věku šest až dvanáct let v USA, Švédsku a Austrálii se ukázalo, že nejvíce času děti stráví vsedě u televize a počítače v USA. Tyto děti mají nejvyšší BMI (36 % jich je dokonce obézních). V Austrálii je 16, 8 % obézních a ve Švédsku je 14, 4 % (Máček, Radvanský, 2011).

Máček a Radvanský (2011) rozdělují vztah dětí k pohybové aktivitě do tří skupin:

- velký rozsah pohybové aktivity – menší skupina dětí, kdy intenzivní trénink je zaměřen v některém atraktivním sportu, formuje se od pátého až sedmého roku, netvoří více jak 10 % dětské populace,
- s kolísajícím někdy větším, jindy menším podílem sedavého způsobu života – podstatně větší skupina dětí než první skupina, závislost pohybové aktivity souvisí s osobními faktory, rozhodující je i vztah rodičů k pohybové aktivitě,
- skupina dětí, která je mimo vliv pohybové aktivity – děti, které pohyb odmítají, jsou neobratné a zůstávají pozadu, orientují se na jiné atraktivní aktivity často spojené se sedavým způsobem života.

2. 2 Sportovní příprava dětí

Přibližně od 50. let minulého století se setkáváme s pojmem sportovní příprava mládeže. Pro výklad a zavedení tohoto pojmu měly zásadní význam vědecké konference o tělesné výchově mládeže v Praze. Při řešení obsáhlé problematiky (raná specializace, tělesný vývoj atd.), se objevila především snaha o vyjádření charakteristiky sportovního tréninku dětí a mládeže, jeho specifika vzhledem k tréninku dospělých (Štílec a kol., 1989).

Jelikož je trénink dětí charakterizován jako dlouhodobý pedagogický proces, měl by trenér dodržovat určité pedagogické zásady, jak tvrdí Perič ((2004):

- trvalosti,
- názornosti,

- soustavnosti,
- přiměřenosti,
- uvědomělosti a aktivity.

Podle Válkové (1992) má mít sportovní příprava dětí přípravný charakter. Jelikož je sportovní trénink dlouhodobou záležitostí, je potřeba se věnovat mladým sportovcům již od raného věku. Mezi velké trenérské chyby patří, že trenéři nepřihlížejí k mentální vyspělosti dětí a často používají staré tréninkové plány. Podstata tréninku u dětí je odlišná než v dospělé kategorii. Dětský věk je charakteristický hrou, proto je třeba soutěžit, hrát, apod.

Soustavná tréninková činnost začíná v některých odvětvích již v šesti letech, zahajuje se a pokračuje podle věku dětí přibližně do patnácti let. Tréninkové působení lze charakterizovat několika obecnými znaky:

- vytvoření dobrého vztahu dětí ke sportu,
- využívání poznatků o věkových a vývojových zvláštностech dětí,
- úroveň trenérského působení spočívá v pedagogickém stylu práce s dětmi,
- zvyšování aktivního tréninkového času vhodnou organizací tréninkové jednotky,
- jednotlivá cvičení co nejvíce racionalizovat (Dovalil, 2002).

Podle Máčka a Hebbelinga (In Máček, Radvanský, 2011) existují určitá doporučení ve sportovní přípravě dětí:

- základní podmínkou účasti dítěte ve sportovní přípravě s vyhlídkou na budoucí aktivitu ve vrcholovém sportu je podrobné lékařské vyšetření. Toto vyšetření rovněž posoudí vhodnost zvoleného sportovního zaměření. Pravidelná lékařská péče je nutná zvláště pro prevenci možných poruch z přetížení,
- trenér i cvičitel má pedagogickou odpovědnost za současný i budoucí sportovní vývoj i možné poruchy zdravotního stavu,
- hlavním hlediskem při tréninku dětí musí být uznání individuality jedince a respektování jeho budoucího sportovního vývoje,
- pokud jsou dodržovány pedagogické a zdravotní požadavky, může sportovní příprava významně stimulovat tělesný i duševní vývoj i sociální vědomí dítěte. Nutné je i odsoudit jako neetické a zdravotně rizikové tréninkové metody, které jsou zaměřeny hlavně na rychlé získání vysoké výkonnosti,

- při tréninku dětí se má uplatnit co nejširší výběr činností, aby se každé dítě mohlo realizovat podle svých potřeb, zájmů, zálib a i podle svých tělesných dispozic,
- účastníci kontaktních sportů by měli být rozděleni nikoli podle věku, ale podle vývojové zralosti nebo alespoň podle pohlaví a své tělesné výšky či výkonnosti,
- doba tréninkové přípravy má být relativně krátká a její náplň připravená. Pravidla, trvání utkání, velikost hřiště i náradí a náčiní by měly být přizpůsobeny dětem,
- závody a tréninky ve vzpírání se doporučují chlapcům až po skončení puberty, pro dívky je tento sport nevhodný.

Podle Periče (2008) je hlavním rysem sportovní přípravy dětí přípravný charakter, ve kterém se budují základní kameny. Protože děti nejsou „malí dospělí“, měl by si trenér klást otázky, co a jak trénovat, ale také proč, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Hraniční jsou dva základní názory na cíl sportovní přípravy dětí. První názor je, že trénink dětí by měl být zaměřen na vítězství a jedině to, co vede k metám nejvyšším, je správné. Druhým názorem je, že hlavní je zábava a náplň volného času dětí. Není důležité vyhrávat, ale to, aby se děti na tréninku bavily.

Hlavní odlišnosti sportovní přípravy dětí spočívají v respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti, vysokém podílu všestrannosti v přípravě a zachování perspektivnosti přípravy (Dovalil, 2002).

Podle Periče (2008) existují dva různé názory na trénink dětí. Prvním je snaha o nejvyšší výkonnost v útlém dětství, který se nazývá, ranou specializací. Druhým názorem je, že výkonnost by měla být přiměřena věku a dětství je přípravnou etapou k dosahování maximálních výkonů. Zde mluvíme o tréninku přiměřeném věku. Zásadním rozdílem je obsah tréninku. Koncepce tréninku rané specializace má charakteristický rys zaměřený na okamžitý výkon. Koncepce tréninku přiměřeného věku klade za cíl vytvoření co možná nejlepších předpokladů pro další rozvoj. Podstatou je vytvoření co nejširší zásobárny pohybů. Pestré zásoby pohybů v tréninku je dosaženo prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy.

Stejně jako talent je i důležitá mnoholetá pravidelná a systematická příprava. U dlouhodobého tréninku není lhostejné to, co se kdy v tréninku dělá, kolik a jakou intenzitou se trénuje. Mnoho cvičení ztrácí smysl, pokud nejsou použita ve správný čas a na pravém místě. Rozlišujeme dvě cesty řízení sportovního tréninku:

- ranou specializaci,
- trénink odpovídající vývoji.

Podrobnější charakteristika tréninkových koncepcí je popsána v tabulce č. 1 podle Dovalila a kol. (2002).

RANÁ SPECIALIZACE	TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI
Strategie	
Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu	Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou
Trénink	
Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci (jednostrannost)	Vědomý podíl všestrannosti
Zatížení	
Až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na nevyzrálé jedince	Zřetel na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků
Psychologické rysy	
Tvrdost, cílevědomost, v tréninku psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon	Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle nejsou výlučné, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění

Tab. 1 Charakteristické rysy tréninkové koncepce rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoje (Dovalil, 2002).

Podle Lancastera a Teodorescu (2007) by měl každý sportovec projít atletickou přípravou, kterou následně využije ve svém sportu. Atletický program je stavěn tak, aby byl zábavný a kreativní, tak aby docházelo ke zlepšování motorických schopností a atletických dovedností. Jejich program obsahuje základních sedm komponent:

- flexibilitu,
- koordinaci,
- stabilitu,
- vytrvalost,
- sílu,
- rychlost,
- obratnost.

Podle Shepherdova (2006) existují u dětí tzv. „okna“, kdy jsou děti vyzrálé k učení sportovních dovedností (tzv. okna nadání). Pro chlapce je to v rozmezí šestého a dvanáctého roku a pro děvčata je to mezi pátým či šestým a jedenáctým rokem života. Tato okna nadání by měla být považována za nejlepší možnost naučit děti klíčovým složkám specifických sportovních dovedností. Během této fáze „učení se trénovat“ by mělo docházet hlavně k rozvoji základům běhání, skákání a obratnostních schopností.

Trénink kategorie žactva je prováděn co nejvšestrannějším způsobem. Je zaměřen na rozvoj rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti. Jenom základem jsou pohybové a sportovní hry. Zvyšování výkonnosti je závislé na přiměřeném tréninku, ale také na přirozeném rozvoji organismu. Dané procesy se tedy musí prolínat, aby nedošlo k přetrénování jedince, chronické únavě či zranění. Charakteristikou přípravy dětí a mládeže je trénink častý, ale nikdy do maximálních možností jedince. Intenzita tréninku nastupuje postupně, nejlépe až v období dorostu a v době dospělosti. Důležitou součástí tréninku jsou vyrovnávací cvičení pro posílení svalstva trupu, pro správné držení těla a udržení svalové rovnováhy. Pokud jde o schopnosti a dovednosti, zdůrazňujeme komplexní rozvoj ke zvýšení pohybové výkonnosti (Choutková, Fejtek, 1989).

Období mladšího školního věku je senzitivní pro rozvoj především koordinačních a rychlostních schopností, hlavně rychlosti reakční a frekvence pohybu. V rámci přirozeného zvyšování silových schopností je možné stimulovat zčásti i rychlost lokomoce a schopnost akcelerace. Stimulace pohybových schopností v dětském věku podle různé efektivity:

- a) vysokou efektivitu má trénink
 - základní koordinace pohybů v šesti až osmi letech,
 - rovnováhy v osmi až třinácti letech,
 - kombinace pohybů v sedmi až deseti letech,
- b) střední efektivitu má trénink
 - správné a rychlé reakce v sedmi až jedenácti letech,
 - pohyblivosti v sedmi až deseti letech,
 - rychlosti frekvence pohybu v sedmi až deseti letech (Dovalil, 2002).

2.3 Charakteristika období mladšího školního věku (6-11 let)

Podle Periče (2008) dochází během tohoto vývoje k intenzivním biologicko-sociálním změnám. Proto mladší školní věk dělí na období dětství a prepubescence, kdy hranicí je věk kolem devátého roku.

Vágnerová (2001) dělí období mezi šestým a jedenáctým rokem na mladší školní věk a střední školní věk, kdy hraničním obdobím je devátý rok. Oproti tomu Matějček (1996) rozdělil školní věk na tři kratší časové úseky:

- mladší, který zahrnuje první dva roky školní docházky,
- střední, přibližně od osmi do dvanácti let,
- starší, období puberty až do konce druhé desítky let.

Během mladšího školního věku dochází k biologicko-psychologicko-sociálním změnám. Dochází k zvyšování hmotnosti a rovnoměrnému růstu. Rozvíjí se vnitřní orgány, probíhá osifikace kostí, zakřivení páteře je ustálené a mění se tvar těla. V šesti letech je mozek již dostatečně schopný pro zvládání složitějších a koordinačně náročnějších pohybů. Plasticita a pohyblivost nervových procesů vytvářejí vhodné podmínky pro rozvoj koordinace a rychlostních schopností (Kaplan, Válková, 2009).

Zvyšuje se vnímání okolního prostředí. Děti chápou lépe věci, kterých se mohou dotknout. Převažuje impulzivní chování a střídání radosti a smutku. Typické pro toto věkové období jsou silné citové prožitky. Schopnost plné koncentrace je omezena na maximální dobu 4 – 5 minut (Kaplan, Válková, 2009).

Školní věk, a to hlavně jeho střední část mezi osmým a dvanáctým rokem, znamená významnou etapu v utváření naší identity. V této době se u dětí objevuje tzv. rodičovské chování, čímž se myslí jeho instinktivní, nenaučená, neuvědomělá část (Matějček, 1996).

Martínková (2009) uvádí, že v období prepubescence u dětí narůstá potřeba učení se novým dovednostem a jejich silným motivačním prvkem je obyčejná radost z pohybu. Vytvářejí se dobré podmínky pro rozvoj obratnosti a koordinace. Přichází nejpřirozenější období pro motorický rozvoj- tzv. zlatý věk motoriky, kdy se děti velice rychle učí novým pohybům a jsou schopny jednoduše napodobit jejich předvedení.

Dle Kaplana a Válkové (2009) převládá vysoká spontánní aktivita v průběhu pohybového vývoje. Novým pohybům se děti učí velmi snadno, ale na druhou stranu děti jsou schopny nově osvojené pohybové aktivity snadno zapomenout. Pro rozvoj motoriky a osvojování si nových pohybů je nejprázdnější věk mezi 10. – 12. rokem.

Jsou značné rozdíly v motorice mezi chlapci a děvčaty v osvojování nových dovedností a vědomostí (Dovalil, 1992).

Střední školní věk je klasickou dobou soutěží, zde přední místa zaujímají pohybové dovednosti a sportovní výkony. Soutěživé pohybové hry jsou na vrcholu žebříčku hodnot. Souvisí to s velkým pokrokem v pohybovém vývoji dětí, i s vývojem intelektovým, který jim umožňuje chápat pravidla hry a přijmout je jako závazné. Děti více než kdy předtím uplatňují nyní ve hře i svůj důvtip, postřeh, odvahu a bojovnost (Matějček, 1996).

Hra je základem činnosti, proto by měl trenér volit takové pohybové aktivity, v nichž převládají příjemné prožitky. Herní přístup je doprovázen radostí a případný neúspěch by neměl být hodnocen negativně (Kaplan, Válková, 2009).

Tato životní etapa je podle Dovalila (1992) nejprázdnější z hlediska motorického vývoje. U dětí je kladen důraz na rozvoj rychlosti a začátek rozvoje silových schopností. Je důležité rozvíjet koncentraci a vůli jedince. K dětem je potřeba mít přátelský vztah, být spravedlivý.

Hnízdilová (2006) uvádí, že děti v mladším školním věku se vyznačují určitou neobratností, ale postupně nabývají jistoty. V tomto období děti docela snadno získávají pohybové dovednosti, proto je vhodné začít s výukou plavání, lyžování, jízdou na kole a s dalšími sporty. Do deseti let není vhodná doba k zahájení závodního sportování.

Podle Periče (2008) děti snadno přijímají názory druhých, dospělí jsou přirozenou autoritou. Potřebné je neustále posilovat vůli, formovat vlastní osobnost,

rozvíjet koncentraci apod. Působení trenéra by mělo být i výchovné (dodržování životosprávy, hygieny, denního režimu).

Dítě přestává být středem pozornosti rodičů po nástupu do školy. Začleňuje se do kolektivu, a tím dochází ke změně jeho sociální role (Kaplan, Válková, 2009).

Podle Hnízdilové (2006) může vstup dítěte do školy negativně ovlivnit tělesné zdraví dítěti, jeho psychický vývoj. Dlouhé sezení a také doprava do školy může být často zdrojem únavy dítěte, která se odráží v samotné školní práci. Potřeba spánku dítěte mladšího školního věku klesá z průměrných dvanácti hodin v sedmém roce na deset a půl hodiny denně v deseti letech.

2.4 Pohybová gramotnost

Pohybovou gramotnost lze chápat:

- jako způsobilost a motivaci využít osobní potenciál, a tím výrazně přispět ke kvalitě života,
- tento potenciál a jeho specifika se budou lišit podle kultury, v níž jedinec žije, a podle pohybových kapacit, kterými je obdařen,
- pohybově gramotný jedinec vnímá citlivě všechny aspekty vnějšího prostředí, předjímá nutné pohyby či možnosti a reaguje na ně s odpovídajícím pochopením a představivostí,
- pohybově gramotným jedinec je ten, který se pohybuje ve stabilním postoji, ekonomicky a se sebedůvěrou v pohybově náročných situacích,
- zná dobře sám sebe a své zakotvení ve světě, což vytváří pozitivní sebehodnocení a sebedůvěru,
- pohybově vzdělaný jedinec je schopný identifikovat a rozlišovat podstatné kvality ovlivňující jeho vlastní výkon a chápe zdravotní důsledky pohybových aktivit, výživy a spánku,
- prostřednictvím nonverbální komunikace k vnímané interakci s druhými, vnímá vlastní tělesné kapacity, které mu pomáhají k pohotovému a koordinovanému sebevyjádření (Čechovská, Dobrý, 2010).

„Pohybová gramotnost zahrnuje osvojené základní pohybové dovednosti, motivaci a porozumění, jak udržovat pohybovou aktivnost na individuálně vhodné úrovni v průběhu celého života“ (Čechovská, Dobrý, 2010).

Žák při výkonu musí spoléhat jen na sebe. Podaný pohybový výkon je záležitostí pouze jeho samotného a je odrazem jeho momentální pohybové gramotnosti. Žákovi může ve výkonu pomoci jen spolužák či učitel dopomocí nebo slovní korekcí (Šafaříková, 2010).

Učitel začne vytvářet didaktickou realitu v prostředí tělocvičny, hřiště, přírody, atletické dráhy, bazénu nebo zasněženého svahu s ohledem na konkrétní žáky a jejich osobnostní vlastnosti, postoje, minulou pohybovou zkušenost a úroveň pohybové gramotnosti (Dobrý, 2010).

Ve výuce nacházejí žáci podmínky pro osvojování základních pohybových dovedností, které se pak učí využívat v různých jiných pohybových činnostech. Atletické pohybové aktivity - běhy, hody a skoky - výrazně přispívají k vytváření pohybové gramotnosti (Kaplan, 2010).

Vztah žáků k pohybovým aktivitám na 1. stupni ZŠ je třeba cíleně posilovat tak, aby je děti neprováděly bezmyšlenkovitě. V tomto období se začínají pokládat a vytvářet základy pohybové gramotnosti, které jsou důležitou vývojovou fází (Šafaříková, 2010).

Stadia individuální pohybové gramotnosti dělíme na:

- dobu od narození do čtvrtého roku života,
- rané dětství v předškolním věku a na 1. stupni ZŠ,
- období na střední škole,
- ranou dospělost,
- dospělost,
- stáří (Whitehead, Murdoch, 2006).

2.5 Běh v rámci pohybové gramotnosti

V rámci projektu „Běh do škol“ byl proveden sociologický průzkum na pěti školách v severních Čechách. Autoři dotazníku se zajímali o to, zda děti mají zájem o sport, a to zejména o běh. Výsledky daného průzkumu jsou následující:

- děti běh zajímá,
- přístup pedagogů k tělesné výchově se diametrálně liší,
- není pravda, že sportovní školy produkují zapálenější sportovce,
- uběhnuté vzdálenosti nemají žádnou souvislost s kvalitou sportovního zařízení,
- vybavenost dětí vhodnými běžeckými doplňky je s výjimkou sportovních škol nulová,
- nejpozornějšími příjemci běžeckých rad jsou děti, které dělají i jiný sport (Narovec, 2008).

Gallowayova metoda (2007) v podobě běh – chůze – běh. Tato metoda je založena na postupné adaptaci svalstva vyvíjejícího se organismu na přerušovaný běh, při kterém děti budou zažívat radost z běhu bez bolestí a nepříjemných pocitů. Daná metoda je velmi jednoduchá, běží se krátký úsek a pak se chvíli pokračuje chůzí. Tento postup opakujeme. Pokud se totiž přejde z běhu do chůze dříve, než se pocítí svalová únava, umožní se mnohem rychlejší zotavení, čímž zvýšíme dobu, po kterou jsme schopni cvičit, a současně se omezí bolest ve svalech druhý den po tréninku.

Cílem nácviku běhu podle Choutkové a Fejtka (1989) je osvojení si účelné techniky běhu různou rychlostí. Běhat se učíme volným během, při němž odstraňujeme hlavní technické nedostatky. Důležitým nácvikem je zvládnutí běhu bez maximálního úsilí při stále stejném sklonu trupu, rozsahu pohybu paží a frekvenci kroku. Využívají se i speciální běžecká cvičení, tzv. běžecká abeceda.

Veškerá činnost je podřízena jedinému cíli, kterým je co nejrychlejší překonání určité vzdálenosti. Běh je technickým pohybem, u něhož se dá dosáhnout vysoké dokonalosti v jakémkoliv věku a při jakémkoliv stupni trénovanosti (Kněnický, a kol., 1974).

Podle Gallowaye (2007) se doběhne dále s menším úsilím, když:

- přenášíme nohy nízko nad zemí,
- děláme kratší krok,
- provádíme lehký došlap,
- provedeme zrychlení frekvence běhu.

Rychlost běhu je dána frekvencí a délkou kroku. Větší možnosti jsou ve využití frekvence než délky kroku. Důležité je využití setrvačných sil a svalového uvolnění. Při

běhu není racionální skákat. Došlap je měkký, je prováděn buď na přední části chodidla, na celé chodidlo, nebo mírně přes patu (Dostál, Velebil a kol., 1992).

Podle Haywoodové (1993) je nejdůležitější fází běhu letová fáze, kdy se nohy nedotkají země. Oproti tomu při chůzi se vždy jedna noha musí dotýkat země. Zejména děti ve věku šest až sedm měsíců dospějí k této letové fázi poté, co se začnou učit chodit. Stejně jako při počáteční chůzi u dětí jsou pohyby při počátečním běhu dětí odlišné od běhu dospělých.

Haywoodová (1993) uvádí vývojové změny v technice běhu:

- délka kroku se zvětšuje,
- běžec musí eliminovat boční pohyby nohou,
- při vytrvalostním běhu musí být proveden došlap přes patu nebo na celé chodidlo,
- běžec musí eliminovat vybočení chodidel ven,
- běžec musí mít dostatečně ohnuté koleno, když dojde k přenosu váhy,
- tělo musí být mírně nakloněno dopředu,
- horní končetiny se musí pohybovat dopředu a dozadu a zároveň jsou v opozici s dolními končetinami.

Součástí pohybové gramotnosti se stávají základní projevy žáka, které Spáčilová (2009) charakterizuje jako projev určité školní zralosti. Z hlediska pohybového projevu se jedná o koordinování pohybů celého těla, s nímž se v běžecké lokomoci setkáváme.

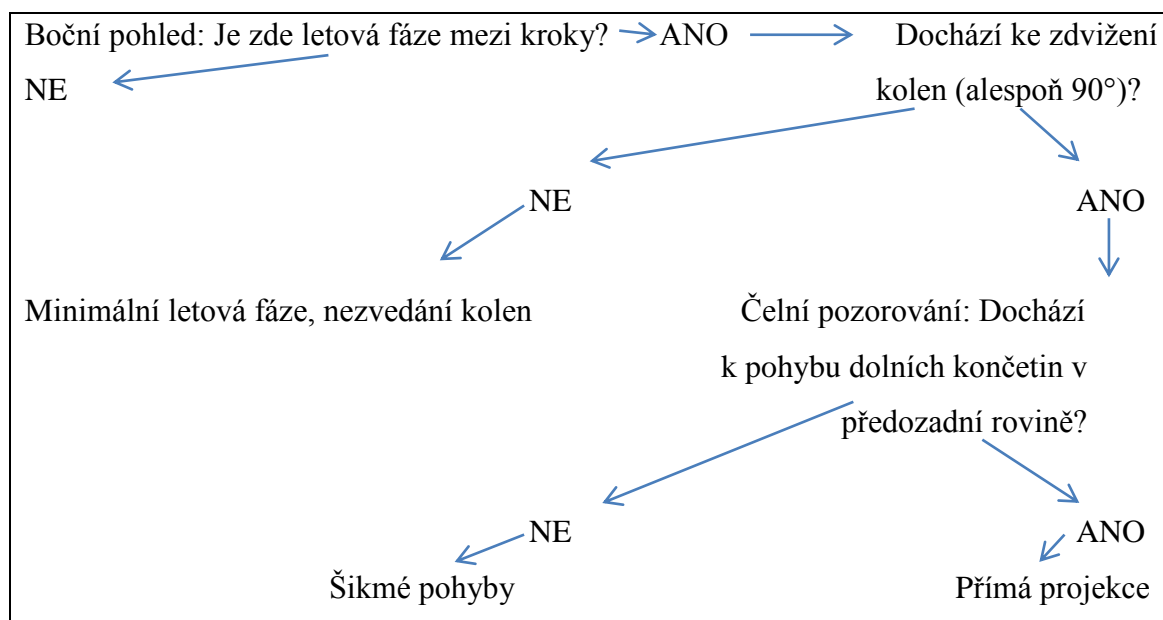
2. 5. 1 Principy správné techniky běhu

Podle Gallowaye (2007) jsou správné principy techniky běhu následující:

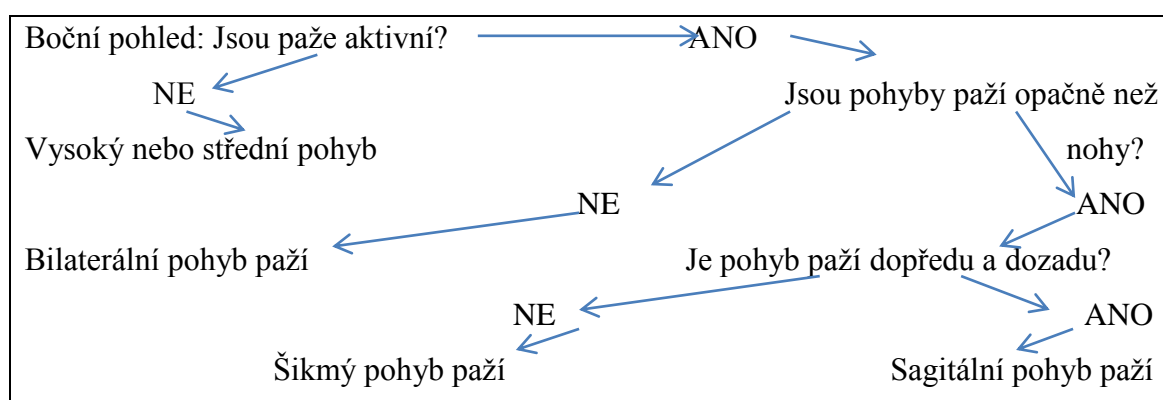
- vzpřímený postoj,
- nohy nízko nad zemí – neposkakovat,
- lehký došlap,
- uvolněné paže a ramena.

Haywoodová (1993) uvádí pozorovací plán techniky běhu, který rozděluje na funkce horních a dolních končetin následovně:

- dolní končetiny (Obr. 1),



- horní končetiny (Obr. 2).



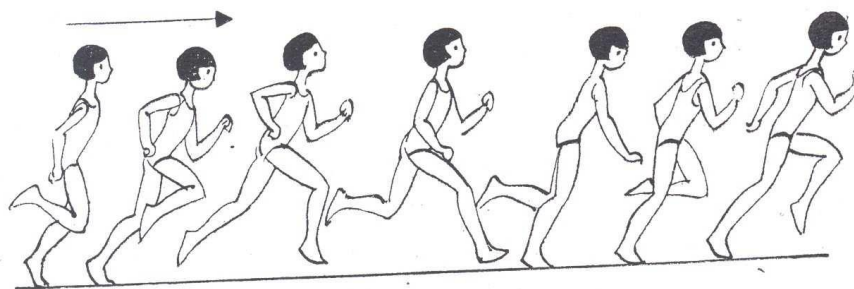
Běh je cyklický pohyb, který se skládá z oporové a letové fáze. Oporová fáze trvá po celou dobu kontaktu nohy s podložkou. Dělíme ji na fázi amortizační a akcelerační (odrazovou). Okamžik, kdy se těžiště těla nachází nad místem došlapu, označujeme jako moment vertikály. V amortizační fázi dochází k došlapu na přední část chodidla před těžiště těla. Pánev je mírně podsazená, trup vzpřímený a těžiště těla v této

fázi klesá. Paže jsou pokrčené a pohybují se křížem s příslušnou nohou. Pohyb paží vychází z ramen. Druhá noha se v okamžiku došlapu stává nohou švihovou. Dochází k tomu, že se noha ze zášvihů krčí v koleni a pata se skládá k hýždím a stehno se pohybuje vpřed. V momentu vertikály je těžiště nad místem opory (v nejnižším bodě). Ve druhé fázi kroku dochází ke zrychlení pohybu těžiště těla – tzv. odrazová fáze či akcelerační. Dochází k postupnému dopnutí odrazové nohy ve všech kloubech. Odraz je dokončen odrazovým náponem. Těžiště se dostává před místo opory. Švihová noha pokračuje pohybem vpřed. Úhel v koleni švihové nohy je ostrý. Trup a hlava jsou stále vzpřímené, obličejové svalstvo uvolněné a pánev je protlačována vpřed. Na konci odrazu vzniká tzv. běžecký luk (Jeřábek, 2008).

Při letové fázi dochází k výměně nohou a k přípravě na další oporou fázi. Švihová noha se svěšuje, bérec vykyvuje vpřed a připravuje se na došlap. Odrazová noha se krčí v koleni, zašvihává a bérec se skládá pod hýždě. Paže se pohybují opačným směrem než dolní končetiny. Těžiště je nejvýše uprostřed letové fáze. S prvním kontaktem nohy s podložkou je cyklus ukončen a opakuje se. Těžiště se v průběhu běžeckého kroku, z bočního pohledu, pohybuje po sinusoidě. Nadměrné výkyvy těžiště svědčí o neekonomickém způsobu běhu (Jeřábek, 2008).

2. 5. 2 Způsoby běhu

Běh je přirozený základní pohyb, který je obsahem i kondičních cvičení. Běh na krátké vzdálenosti 30 – 50 m i běh vytrvalostní má charakter švihového způsobu běhu. Rozdíl v technice běhu je v odrazu, letu a doskoku (Obr. 3) (Belšan, In Maryšková, 2007).



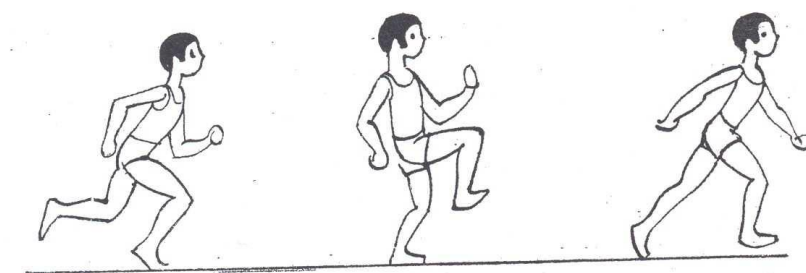
Obr. 3 Technika běhu (Belšan, 1977)

Při běhu je důležitý odraz, který je hnací silou. Velikost i správnost odrazu závisí na napnutí nohy v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Správnému odrazu napomáhá

tzv. běžecký luk, kdy tělo běžce je mírně vychýleno vpřed. Po odrazu se odrazová noha skládá, zatímco na švihovou nohu dokročíme na přední část chodidla. Při dokroku se uplatňuje tzv. dvojitá práce kotníku. Důležitou složkou techniky běhu je dýchání. Při krátkých bězích se dýchá krátce a mělce a při vytrvalostním běhu je dýchání pravidelné a hluboké (Belšan, In Maryšková, 2007).

Podle Belšana (In Maryšková, 2007) existují hlavní chyby v technice běhu (Obr. 4):

- běh na pokrčených nohách,
- běh v záklonu s došlapem na paty,
- běh s násilným křížením paží před tělem,
- běh s nataženými pažemi,
- běh s přehnaně křečovitým úsilím.



Obr.4 Hlavní chyby v technice běhu (Belšan, 1977)

V technice běhu rozeznáváme dva základní způsoby běhu: šlapavý a švihový.

2. 5. 2. 1 Šlapavý způsob běhu

Šlapavý způsob běhu se používá k vystupňování rychlosti, a to buď z klidu, nebo z pohybu. Podstatným znakem šlapavého způsobu je odraz ze špičky za svislou těžnicí. Běh se provádí po špičkách, značný náklon těla dopředu, frekvence a délka kroku se mění a svaly pracují usilovně a nepřetržitě (Kněnický, a kol., 1974).

Při došlapu je noha zpevněná v kotníku a nedochází k tzv. dvojitě práci kotníku. Hlava je v prodloužení trupu, všechny pohyby jsou prováděny s maximální dynamikou. S narůstající rychlostí dochází k postupnému narovnávání trupu a prodlužování kroku (Jeřábek, 2008).

2. 5. 2. 2 Švihový způsob běhu

Úkolem švihového způsobu běhu je udržet získanou rychlost. V pohybovém cyklu rozlišujeme tři fáze: odraz, let a dokrok. Charakteristickým znakem švihové techniky běhu je pružný dokrok švihové nohy před svislou těžnicí. Při došlápnutí na přední vnější část chodidla se noha zhoupne nejdříve na patu a pak se zvedá, končí rychlým napnutím hlezenního kloubu. Jedná se o tzv. Dvojitou práci kotníku. Stálá frekvence a délka kroku, uvolnění svalstva a využití setrvačného pohybu (Kněnický, a kol., 1974).

Rozsah pohybu je maximální, ovšem v závislosti na jeho rychlosti. Správná koordinace švihové nohy a střídavého pohybu paží jsou nezbytností (Jeřábek, 2008).

2. 6 Specifické provedení běhu ve florbalu

Specifickým během ve florbalu se ve svých publikacích zabývají Kysel, Dadej a Oksanen. Ostatní autoři se zajímají hlavně o techniku práce s florbalovou holí.

Ve florbalu je důležitý základní postoj, který je podobný s řadou sportovních her, často se nazývá střehový. Hráči jsou ve střehu, aby mohli okamžitě reagovat svým pohybem na herní situaci do jakéhokoliv směru. Základem florbalového postoje je snížené těžiště pro reaktivitu, dále stabilitu v osobních soubojích atd. V základním postoji jsou od sebe nohy přibližně na šířku boků mírně pokrčené v kolenou, váha je na přední části chodidel. Důležitá je i správná pozice zad, ta musí být stále rovná, a to nejen z důvodů zdravotních, ale i kvůli správné technice ovládání hole (Kysel, 2012).

Podle Oksanena (2012) jsou všechny pohyby ve florbalu dané správným během, který může být srovnatelný s během v basketbale.

Dadej (2012) tvrdí, že ve florbalu se u dětí musí dávat pozor na nejzákladnější prvky u techniky běhu:

- běh po špičkách,
- vzpřímený běh či v mírném předklonu,
- trénovat i acyklický běh.

Problematikou techniky běhu se ve své diplomové práci zabýval Skoumal (2011), který testoval vybraný soubor 185 chlapců a dívek mladšího školního věku. Jeho závěry se týkají chyb při běhu:

- úhel v předloktí je mnohem větší než 90° ,
- švih paží šikmo dovnitř přes osu těla,
- běh po patách,
- předklon hlavy.

Skoumal (2009) se technikou běhu zabýval i ve své bakalářské práci, v níž porovnával techniku běhu u vybraných fotbalistů mladšího školního věku. Hodnocení techniky prováděl podle správnosti běhu v atletice. Jeho závěry v bakalářské práci jsou následující:

- při složitějším pohybovém úkolu se vyskytlo větší množství chyb v technice běhu,
- nejčastější chybou je nedostačující pohyb horních končetin.

Pojezdalová (1995) se ve své diplomové práci zabývala vlivem slovní instrukce na změnu řešení pohybového úkolu u dětí mladšího školního věku. Vliv slovní instrukce významně ovlivnil správné provedení došlapu přes přední část chodidla.

Nejčastější chyby v technice běhu bez slovní instrukce, které se objevily u dětí mladšího školního věku:

- běh po patách,
- běh v podřepu,
- švih paží šikmo dovnitř přes osu těla.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíle a úkoly práce

3.1.1 Cíl práce

Cílem je monitorování techniky běhu u dětí mladšího školního věku ve florbalovém klubu a provedení korekce chyb pro zlepšení techniky běhu pomocí krátkodobé intervence.

3.1.2 Úkoly práce

- Prostudovat odbornou literaturu a napsat literární rešerši.
- Provést výběr sledovaného souboru.
- Provést vstupní monitorování rychlého běhu a techniky během zvolené tréninkové jednotky - dva prvky ze speciálních běžeckých cvičení – skipink, zakopávání. Daná cvičení budou zároveň provedena s florbalovou holí a bez ní.
- Vytvořit soubor běžeckých a odrazových průpravných cvičení pro zlepšení techniky běhu a použít je v krátkodobé intervenci.
- Provést výstupní monitorování na začátku února.
- Zpracovat, porovnat a následně vyhodnotit daný videozáznam z hlediska předpokladu zlepšení techniky běhu.
- Provést doporučení pro praxi.

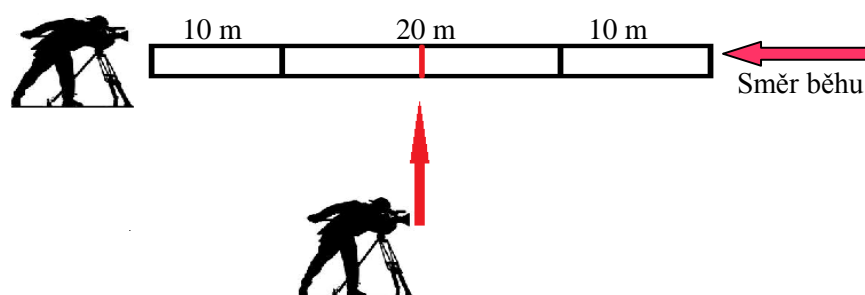
3.2 Výzkumné otázky

- 1) Jaká je úroveň běžecké lokomoce u mladých hráčů florbalu?
- 2) Který jev je nejčastější chybou?
- 3) Lze očekávat zlepšení ve vybraných charakteristikách běžecké lokomoce?

3.3 Metodika práce

Po získání souhlasu od Etické komise při UK FTVS v Praze (Příloha č. 1) byla provedena informační schůzka s rodiči, kteří podepsali souhlas (Příloha č. 2) s otestováním dětí a zároveň pořízením videozáznamu. První testování proběhlo 8. prosince 2011 v hale na TJ Tatran Střešovice, při kterém děti absolvovaly vybraná cvičení. Před testováním bylo provedeno rozcvičení, k rozběhání byla využita pohybová hra zvaná „Mrazík“ ve vymezeném prostoru a protažení bylo provedeno podle kvalifikovaného asistenta trenéra. Součástí rozcvičení byla i speciální běžecká cvičení a úseky zaměřené na rychlost běhu.

Pro zjištění techniky běhu dětí byl vyměřen 40m úsek (Obr. 5), kdy prvních 10 m byl rozběh a závěrečných 10 m setrvačný doběh. Důležitý pro hodnocení běhu byl prostřední 20 m úsek, uprostřed něhož byl umístěn volejbalový kůl, pomocí kterého došlo k hodnocení uzlových bodů techniky běhu sledovaných jedinců. Pořadí cviků bylo sestaveno podle předem stanovené metodiky. Nejprve bylo provedeno běžecké cvičení a následně specifické běžecké cvičení.



Obr. 5 Náskres testovaného úseku

Přehled cviků:

- rychlý běh,
- rychlý běh s florbalovou holí drženou obouřuč,
- speciální běžecké cvičení skipink,
- speciální běžecké cvičení skipink s florbalovou holí drženou obouřuč,
- speciální běžecké cvičení zakopávání,
- speciální běžecké cvičení zakopávání s florbalovou holí drženou obouřuč.

Během tří měsíců děti třikrát týdně prováděly stanovená cvičení ke zlepšení techniky běhu. Jednalo se o cvičení:

1. oporem o zeď skipink (3×12 s),
2. ve výponu a ruce ve vzpažení zvedání kolen při chůzi (2×20 m),
3. běh vzad (2×20 m),
4. opakované odrazy snožmo na místě (3×20),
5. sed na židli a pohyb paží (3×12 s).

Po třech měsících, tedy 15. března 2012 bylo provedeno závěrečné testování dětí, které proběhlo v hale TJ Tatran Střešovice na Praze 6. Bylo provedeno stejné rozcvičení jako při prvním testování.

3.4 Charakteristika souboru

Soubor tvořili žáci z kategorie elévové pražského florbalového oddílu Tatran Střešovice. Prvního testování se zúčastnilo osmadvacet dětí, ovšem druhé testování absolvovalo jen devatenáct dětí. Děti v době druhého testování byly nemocné. Jednalo se o chlapce narozené v letech 2000 – 2003, kteří se soustavnému tréninkovému procesu věnují tři až pět let (Tab. 2). V posledním roce chlapci absolvují během týdne maximálně čtyři tréninkové jednotky, přičemž jedna tréninková jednotka v týdnu je zaměřena na všestrannou pohybovou přípravu. V této kategorii začínáme rozlišovat brankáře a hráče. Brankáři absolvují jednou týdně speciální trénink, ovšem během společných tréninků absolvují stejný trénink jako ostatní hráči, aby nedošlo k rané specializaci. Většina chlapců se věnuje i jiným kroužkům, které nejsou na činnost pohybovou zaměřeny, ale spíše uměleckou či technickou.

Věk	Tělesná hmotnost	Tělesná výška	Praxe – florbal
9 ⁺ /- 2 let	36, 7 ⁺ /- 11, 7 kg	140 ⁺ /- 10 cm	4 ⁺ /-1 roky

Tab. 2: Stručná charakteristika souboru

3. 5 Statistické zpracování dat

Vzhledem k získaným datům a následnému zpracování těchto dat a zároveň na základě prostudování diplomových prací Skoumala (2011) a Pojezdalové (1995) jsem z hlediska základní statistiky využila relativní četnost sledovaných jevů a dále procentové rozložení ve vztahu k technice běhu.

Relativní četnost podle Škaloudové (1998) je podíl absolutní četnosti k celkovému rozsahu souboru.

Relativní četnost

$$p_i = n_i / n$$

p_irelativní četnost

n_iabsolutní četnost

nrozsah statistického souboru

Rozdělení relativních četností jsou uváděny v procentech.

$$p_i = n_i / n * 100$$

Uvědomuji si, že získaná data k diplomové práci, by byla možné zpracovat i pomocí testu míry spolehlivosti: test – retest s časovým odstupem. Technikou běhu u dětí mladšího školního věku, se ve své práci zabývá Kaplan, využívá deskriptivní analýzu.

4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

V této části bude provedeno vyhodnocení videozáznamů cvičení, která byla stanovena v krátkodobém programu. Dané záznamy byly provedeny z čelní a boční strany. Prvního testování se zúčastnilo osmadvacet dětí, ovšem druhého testování už jen devatenáct, a to z důvodu nemoci. Proto, aby byla snadná identifikace dětí na videozáznamech byla dětem jejich identifikační čísla zachována. Níže uvedené tabulky 3-14 a grafy 1-24 vycházejí z tabulek, které jsou uvedeny v příloze (Příloha č. 3). U grafů je vždy obrázek 6-29 dobrého a neuspokojivého provedení daného cvičení.

4.1 Hodnocení techniky rychlého běhu

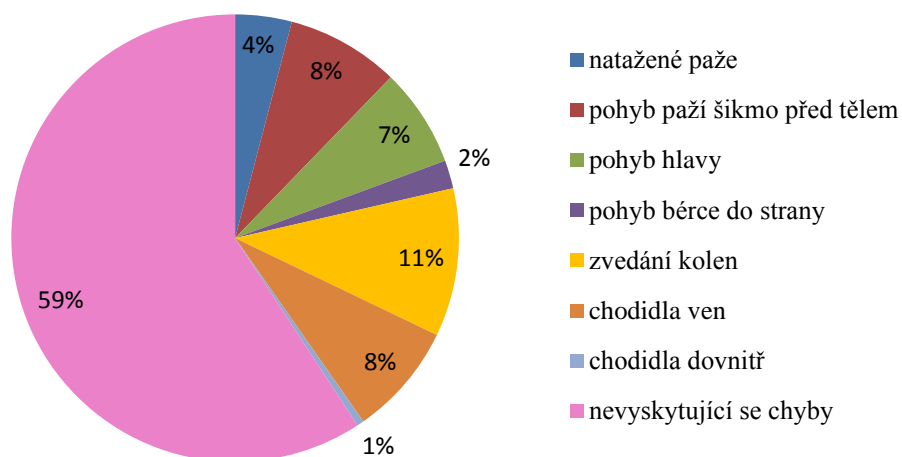
U techniky rychlého běhu jsme se zaměřili na segmentální hodnocení hlavy, paží, bérce, trupu, kolen a chodidel. Kvůli lepší orientaci v tabulkách je popisován u čelního postavení - zvedání kolen a u bočního postavení - zdvih kolen.

Tab. 3 Četnost (n) sledovaných jevů u dětí

SLEDOVANÉ JEVY – ČELNÍ POSTAVENÍ							
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ		
		N	n	%	N	n	%
HLAVA	POHYB	28	14	50	19	4	21,05
PAŽE	NATAŽENÉ		8	28,57		0	0
	ŠIKMO PŘED TĚLEM		16	55,17		10	52,63
BÉREC	POHYB DO STRANY		4	14,28		2	10,52
KOLENA	DOPŘEDU		21	75		18	94,73
CHODIDLA	VEN		16	55,17		5	26,31
	DOVNITŘ		1	3,57		0	0

Výskyt sledovaných jevů z čelního postavení - Rychlý běh 1. testování

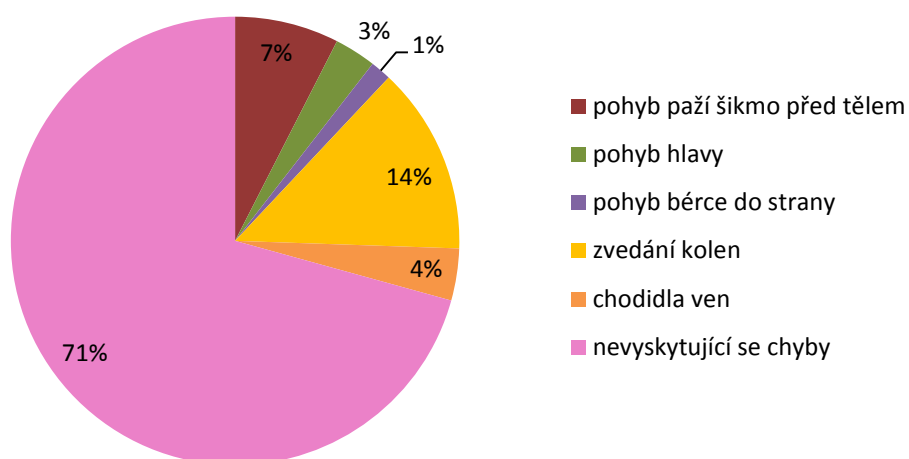
n=28



Graf 1 Čelní postavení Rychlý běh – 1. Testování

Výskyt sledovaných jevů z čelního postavení - Rychlý běh 2. testování

n=19



Graf 2 Čelní postavení Rychlý běh – 2. testování

Komentář::

U testovaných dětí $n=28$ se při prvním testování rychlého úseku z 50 % objevuje šikmý pohyb paží, pohyb hlavou, špičky nohou směřující ven a občas se projevují natažené paže, pohyb bérce do stran a špičky směřující dovnitř. U 75 % dětí se správně vyskytuje zvedání kolen. Pouze u jednoho jedince z čelného pohledu se nevyskytly dané chyby.

Druhého testování se zúčastnilo pouze 19 dětí. Nejčastější chyba, která se vyskytuje při rychlém běhu, je opět přes 50 % šikmý pohyb paží. Během krátkodobé intervence se podařila zlepšit pohyb paží a z velké části došlo ke zlepšení postavení chodidel.



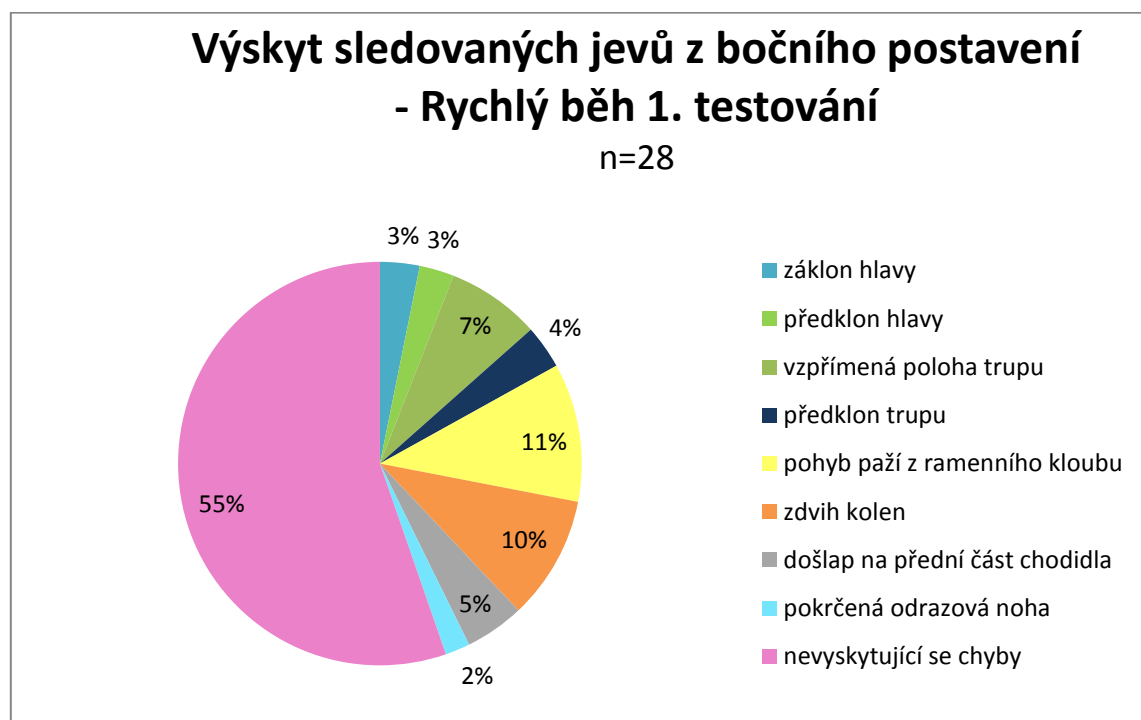
Obr. 6 Dobré provedení rychlého běhu



Obr. 7 Neuspokojivé provedení rychlého běhu

Tab. 4 Četnost (n) sledovaných jevů

SLEDOVANÉ JEVY – BOČNÍ POSTAVENÍ								
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ			
		N	n	%	N	n	%	
HLAVA	ZÁKLON	28	8	28,57	19	7	36,84	
	PŘEDKLON		7	25		1	5,26	
TRUP	VZPŘÍMENÁ POLOHA		19	67,85		17	89,47	
	PŘEDKLON		9	32,14		2	10,52	
	ZÁKLON		0	0		0	0	
PAŽE	Z RAMENNÍHO KLOUBU		28	100		19	100	
KOLENA	ZDVIH		25	89,28		18	94,73	
CHODIDLA	DOŠLAP NA PŘEDNÍ ČÁST		12	42,85		11	57,89	
ODRAZOVÁ NOHA	POKRČENÁ		5	17,85		2	10,52	



Graf 3 Boční postavení Rychlý běh – 1. testování



Graf 4 Boční postavení Rychlý běh – 2. testování

Komentář:

Při prvním testování se více jak z 30 % objevily sledované jevy, a to předklon trupu, vzpřímená poloha trupu, zdvih kolen, pohyb paží z ramenního kloubu a došlap na přední část chodidla.

Oproti tomu u druhého testování se více jak z 35 % objevily sledované jevy, a to záklon hlavy, vzpřímená poloha trupu, pohyb paží z ramenního kloubu, zdvih kolen a došlap na přední část chodidla.



Obr. 8 Dobré provedení rychlý běh



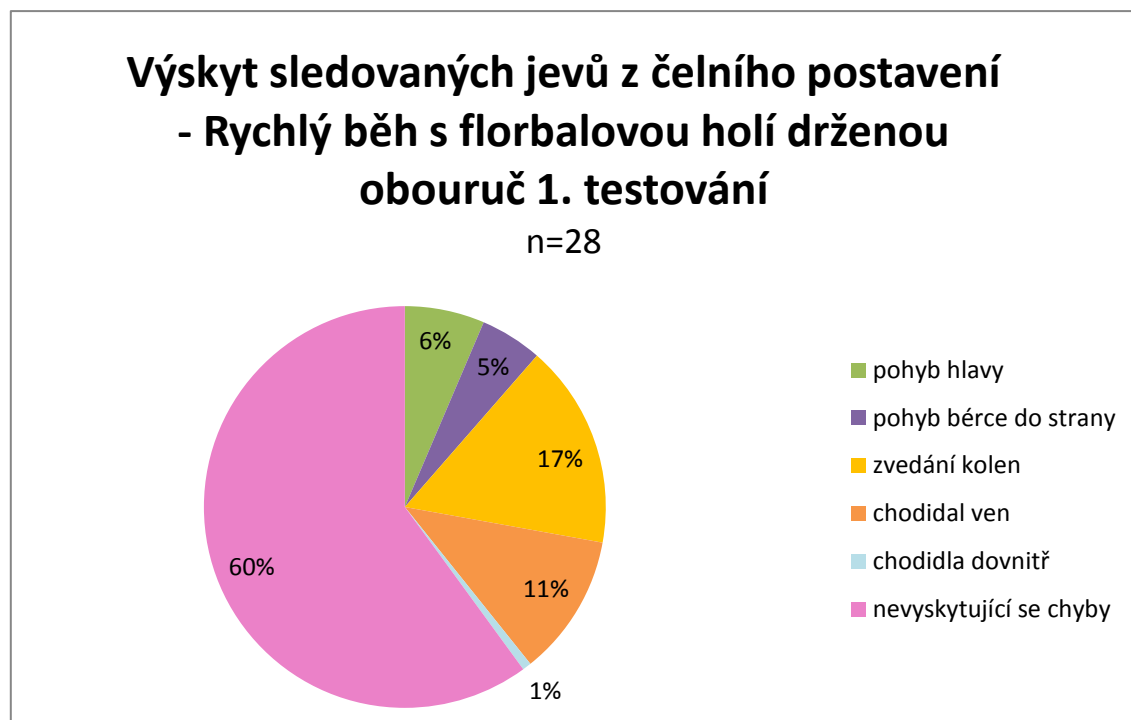
Obr. 9 Neuspokojivé provedení rychlý běh

4. 2 **Hodnocení techniky rychlého běhu s florbalovou holí**

U testovaného cvičení rychlý běh s florbalovou holí drženou obouruč jsme se zaměřili na segmentální hodnocení hlavy, trupu, kolen, bérce a chodidel.

Tab. 5 Četnost (n) sledovaných jevů

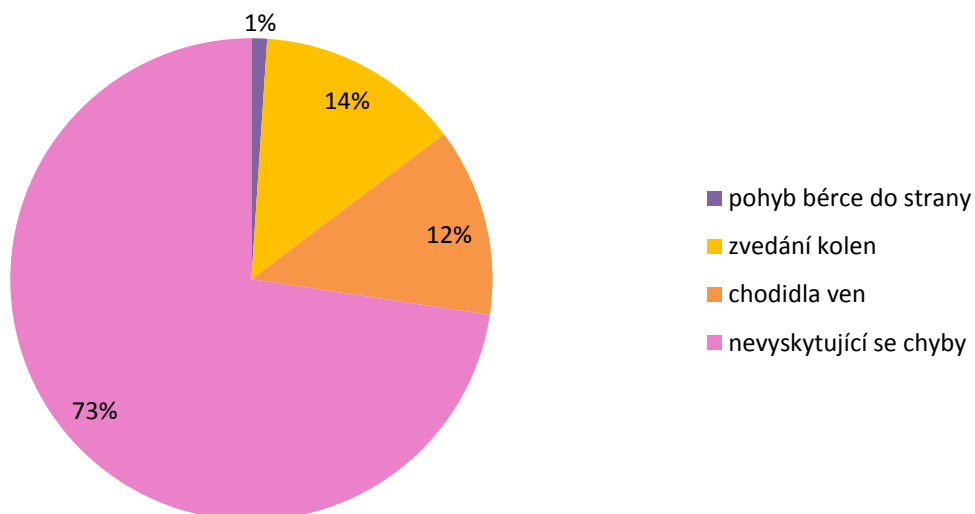
SLEDOVANÉ JEVY – ČELNÍ POSTAVENÍ							
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ		
		N	n	%	N	n	%
HLAVA	POHYB	28	9	32,14	19	0	0
PAŽE	NATAŽENÉ		-	-		-	-
	ŠIKMO PŘED TĚLEM		-	-		-	-
BÉREC	POHYB DO STRANY		7	25		1	5,26
KOLENA	DOPŘEDU		23	82,14		13	68,42
CHODIDLA	VEN		16	55,17		12	63,15
	DOVNITŘ		1	3,57		0	0



Graf 5 Čelní postavení rychlý běh s florbalovou holí - 1. testování

Výskyt sledovaných jevů z čelního postavení - Rychlý běh s florbalovou holí drženou obouruč 2. testování

n=19



Graf 6 Čelní postavení Rychlý běh s florbalovou holí- 2. testování



Obr. 10 Dobré provedení rychlého běhu s florbalovou holí drženou obouruč



Obr. 11 Neuspokojivé provedení rychlého běhu s florbalovou holí drženou obouřuč

Komentář:

Při prvním měření rychlého běhu s florbalovou holí se více jak z 50 % vyskytuje chyba chodidel, kdy špičky směřují směrem ven. U tohoto úseku jsme nehodnotili práci paží.

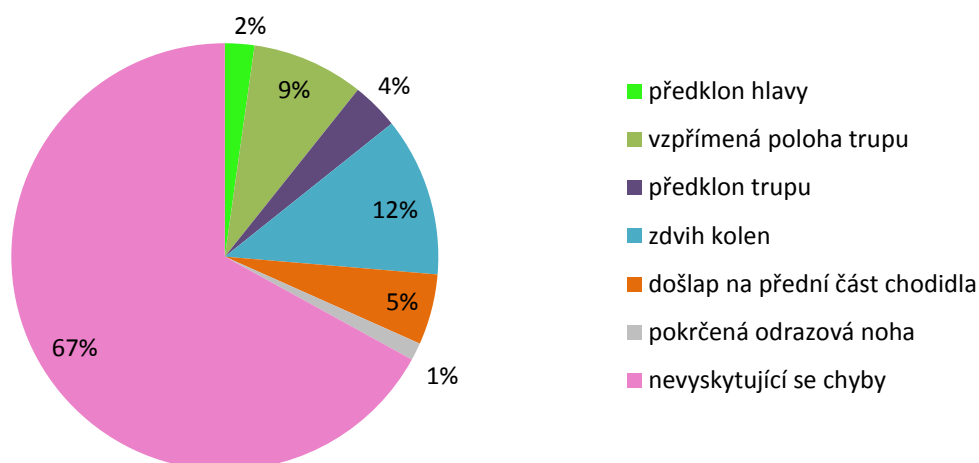
Při druhém testování se stejně jako při prvním objevila chyba z více jak 63 % dětí má chodidla směřující ven. Při rychlém běhu s florbalovou holí se již nevyskytl pohyb hlavy.

Tab. 6 Četnost (n) sledovaných jevů

SLEDOVANÉ JEVY – BOČNÍ POSTAVENÍ							
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ		
		N	n	%	N	n	%
HLAVA	ZÁKLON	28	0	0	19	3	15,78
	PŘEDKLON		5	17,85		5	26,31
TRUP	VZPŘÍMENÁ POLOHA		19	67,85		16	84,21
	PŘEDKLON		8	28,57		2	10,52
	ZÁKLON		0	0		0	0
PAŽE	Z RAMENNÍHO KLOUBU		-	-		-	-
KOLENA	ZDVIH		27	96,42		19	100
CHODIDLA	DOŠLAP NA PŘEDNÍ ČÁST		12	42,85		9	47,36
ODRAZOVÁ NOHA	POKRČENÁ		3	10,71		1	5,26

Výskyt sledovaných jevů z bočního postavení - Rychlý běh s florbalovou holí drženou obouruč 1. testování

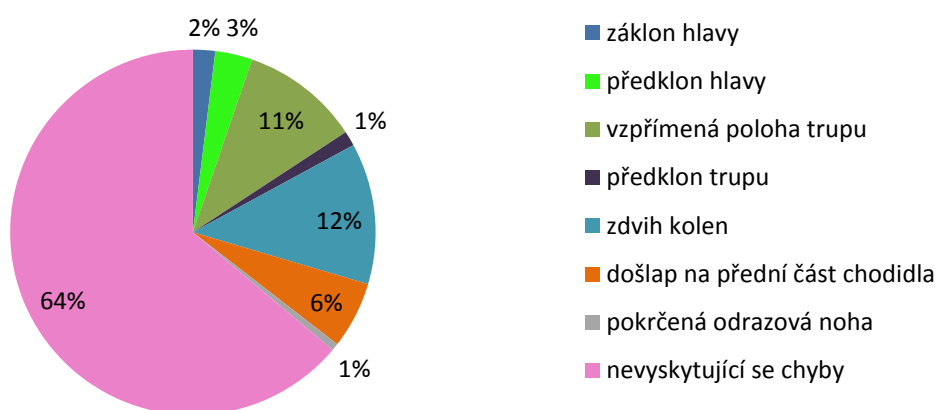
n=28



Graf 7 Boční postavení rychlý běh s florbalovou holí drženou obouruč – 1. testování

Výskyt sledovaných jevů z bočního postavení - Rychlý běh s florbalovou holí drženou obouruč 2. testování

n=19



Graf 8 Boční postavení rychlý běh s florbalovou holí drženou obouruč – 2. testování

Komentář:

Při prvním testování se z 28 % objevuje předklon trupu při rychlém běhu s florbalovou holí a z více jak 40 % se vyskytuje došlap na přední část chodidla.

Při druhém testování se oproti prvnímu objevuje chyba záklon hlavy (15%). Dále se vyskytuje stejně jako při prvním testování více jak ze 40 % došlap na přední část chodidla a pouze z 10 % předklon trupu.



Obr. 12 Dobré provedení rychlý běh s florbalovou holí drženou obouruč



Obr. 13 Neuspokojivé provedení rychlý běh s florbalovou holí drženou obouruč

4.3 Hodnocení techniky speciálního běžeckého cvičení skipink

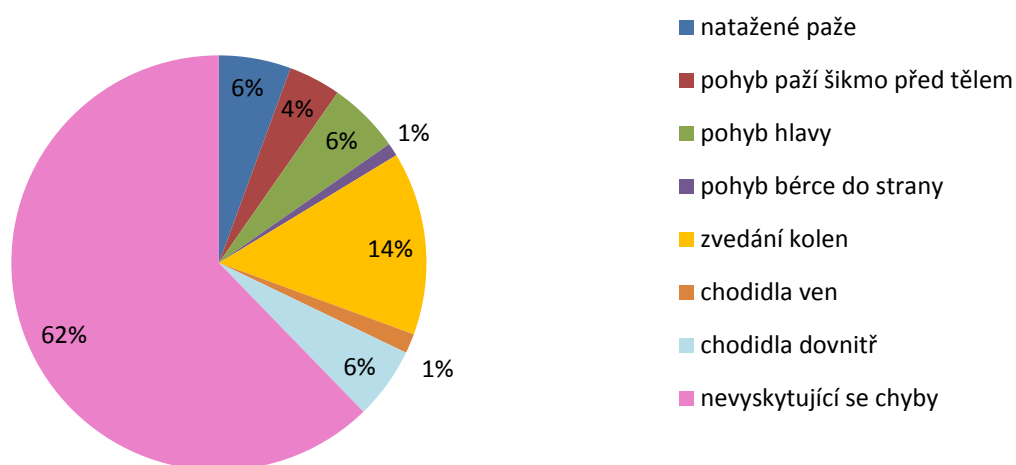
Při speciálním běžeckém cvičení skipink se hodnotily segmenty hlava, paže, trup, kolena, bérce a chodidla.

Tab. 7 Četnost (n) sledovaných jevů

SLEDOVANÉ JEVY – ČELNÍ POSTAVENÍ							
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ		
		N	n	%	N	n	%
HLAVA	POHYB	28	11	39,28	19	2	10,52
PAŽE	NATAŽENÉ		11	39,28		4	21,05
	ŠIKMO PŘED TĚLEM		8	28,57		4	21,05
BÉREC	POHYB DO STRANY		2	7,14		2	10,52
KOLENA	DOPŘEDU		28	100		18	94,73
CHODIDLA	VEN		3	10,71		8	42,10
	DOVNITŘ		11	39,28		3	15,78

Výskyt sledovaných jevů z čelního postavení - SBC skipink 1. testování

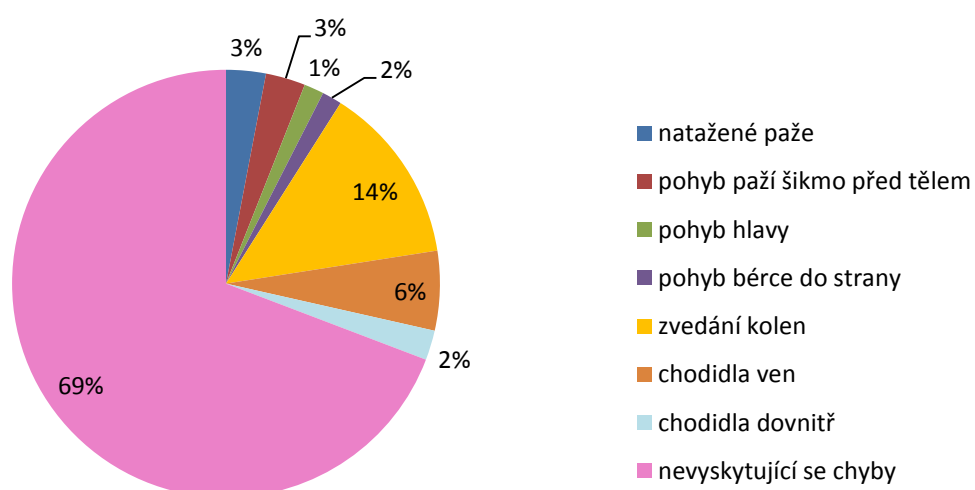
n=28



Graf 9 Čelní postavení SBC skipink – 1. testování

Výskyt sledovaných jevů z čelního postavení - SBC skipink 2. testování

n=19



Graf 10 Čelní postavení SBC skipink – 2. testování

Komentář:

Při testování SBC skipink se oproti rychlému běhu u 39 % objevují chyby chodidel, která směřují dovnitř, dále paže jsou natažené a vyskytuje se pohyb hlavou.

Při druhém testování se objevuje více jak ze 40 % chyba chodidel, které směřují oproti prvnímu měření ven.



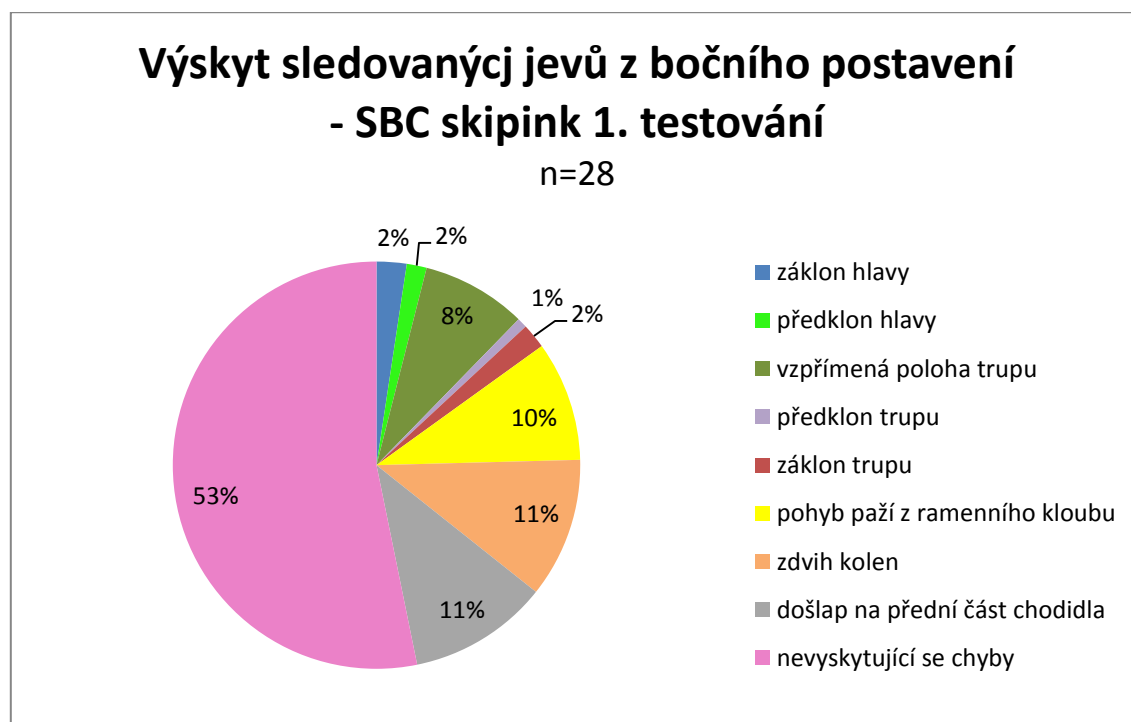
Obr. 14 Dobré provedení SBC skipink



Obr. 15 Neuspokojivé provedení SBC skipink

Tab. 8 Četnost (n) sledovaných jevů

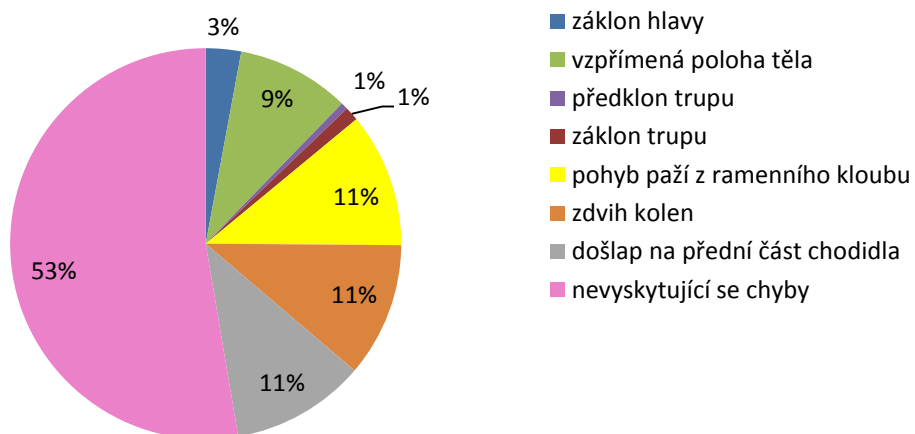
SLEDOVANÉ JEVY – BOČNÍ POSTAVENÍ							
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ		
		N	n	%	N	n	%
HLAVA	ZÁKLON	28	6	21,42	19	5	26,31
	PŘEDKLON		4	14,28		0	0
TRUP	VZPŘÍMENÁ POLOHA		21	75		16	84,21
	PŘEDKLON		2	7,14		1	5,26
	ZÁKLON		5	17,85		2	10,52
PAŽE	Z RAMENNÍHO KLOUBU		24	85,71		19	100
KOLENA	ZDVIH		28	100		19	100
CHODIDLA	DOŠLAP NA PŘEDNÍ ČÁST		28	100		19	100
ODRAZOVÁ NOHA	POKRČENÁ		0	0		0	0



Graf 11 Boční postavení SBC skipink – 1. Testování

Výskyt sledovaných jevů z bočního postavení - SBC skipink 2. testování

n=19



Graf 12 Boční postavení SBC skipink – 2. testování

Komentář:

Při prvním testování se ze 14 % objevuje předklon hlavy a 85 % dětí při SBC skipink provádí pohyb pažemi z ramenního kloubu.

Oproti tomu při druhém testování se předklon hlavy nevyskytuje a všechny děti při SBC skipink provádí pohyb pažemi z ramenního kloubu.



Obr. 16 Dobré provedení SBC skipink



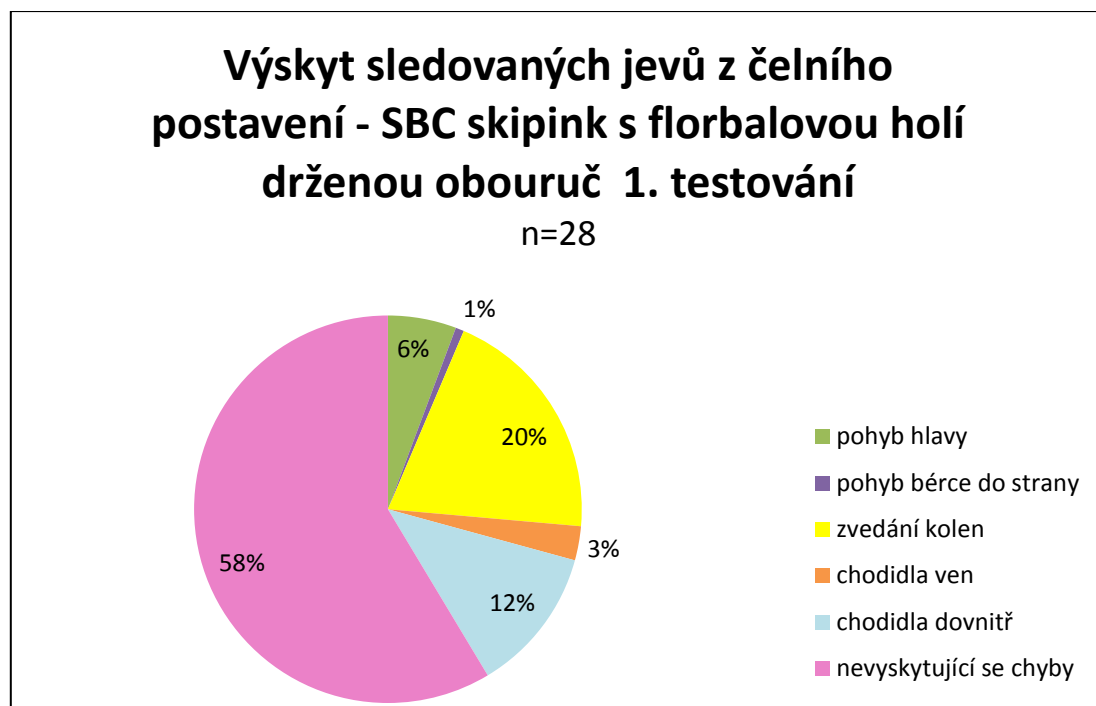
Obr. 17 Neuspokojivé provedení SBC skipink

4.4 Hodnocení techniky speciálního běžeckého cvičení skipink s florbalovou holí drženou obouruč

Při speciálním cvičení skipink s florbalovou holí drženou obouruč jsme nehodnotili pohyb paží, ale zaměřili jsme se na segmenty těla – hlava, trup, kolena, bérce a chodidla.

Tab. 9 Četnost (n) sledovaných jevů

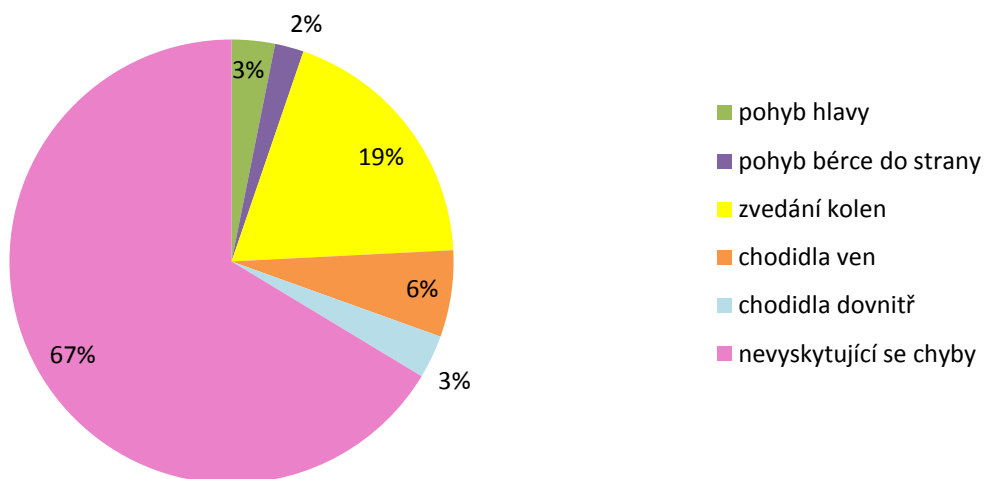
SLEDOVANÉ JEVY – ČELNÍ POSTAVENÍ							
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ		
		N	n	%	N	n	%
HLAVA	POHYB	28	8	28,57	19	3	15,78
PAŽE	NATAŽENÉ		-	-		-	-
	ŠIKMO PŘED TĚLEM		-	-		-	-
BÉREC	POHYB DO STRANY		1	3,57		2	10,52
KOLENA	DOPŘEDU		28	100		18	94,73
CHODIDLA	VEN		4	14,28		6	31,57
	DOVNITŘ		17	60,71		3	15,78



Graf 13 Čelní postavení SBC skipink s florbalovou holí drženu obouřuč - 1. testování

Výskyt sledovaných jevů z čelního postavení- SBC skipink s florbalovou holí drženu obouruč - 2. testování

n=19



Graf 14 Čelní postavení SBC skipink s florbalovou holí drženu obouruč - 2. testování

Komentář:

Při prvním testování SBC skipink s florbalovou holí drženu obouruč se u 60 % dětí vyskytla chyba chodidel směřující dovnitř.

Při druhém testování se z 31 % vyskytuje chyba chodidel, která směřují ven, dále z 15 % se vyskytují chyby chodidla směřující dovnitř a pohyb hlavy.



Obr. 18 Dobré provedení SBC skipink s florbalovou holí drženu obouruč



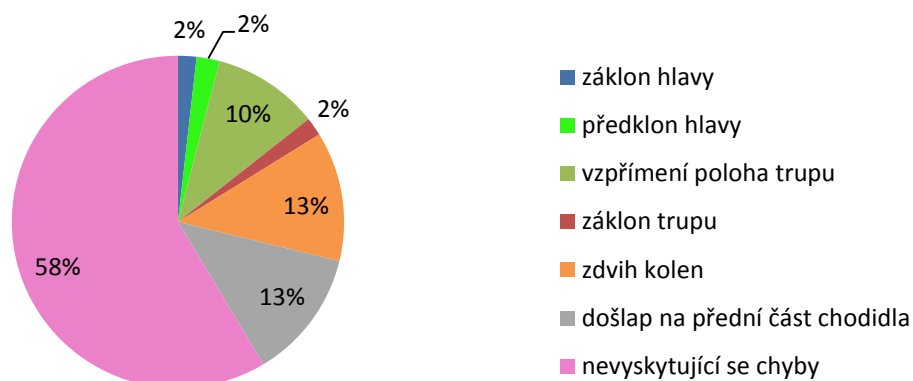
Obr. 19 Neuspokojivé provedení SBC skipink s florbalovou holí drženou obouřuč

Tab. 10 Četnost (n) sledovaných jevů

SLEDOVANÉ JEVY – BOČNÍ POSTAVENÍ								
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ			
		N	n	%	N	n	%	
HLAVA	ZÁKLON	28	4	14,28	19	2	10,52	
	PŘEDKLON		5	17,85		0	0	
TRUP	VZPŘÍMENÁ POLOHA		23	82,14		18	94,73	
	PŘEDKLON		1	3,57		1	5,26	
	ZÁKLON		4	14,28		0	0	
PAŽE	Z RAMENNÍHO KLOUBU		-	-		-	-	
KOLENA	ZDVIH		28	100		18	94,73	
CHODIDLA	DOŠLAP NA PŘEDNÍ ČÁST		28	100		18	94,73	
ODRAZOVÁ NOHA	POKRČENÁ		1	3,57		2	10,52	

Výskyt sledovaných jevů z bočního postavení - SBC skipink s florbalovou holí drženou obouruč 1. testování

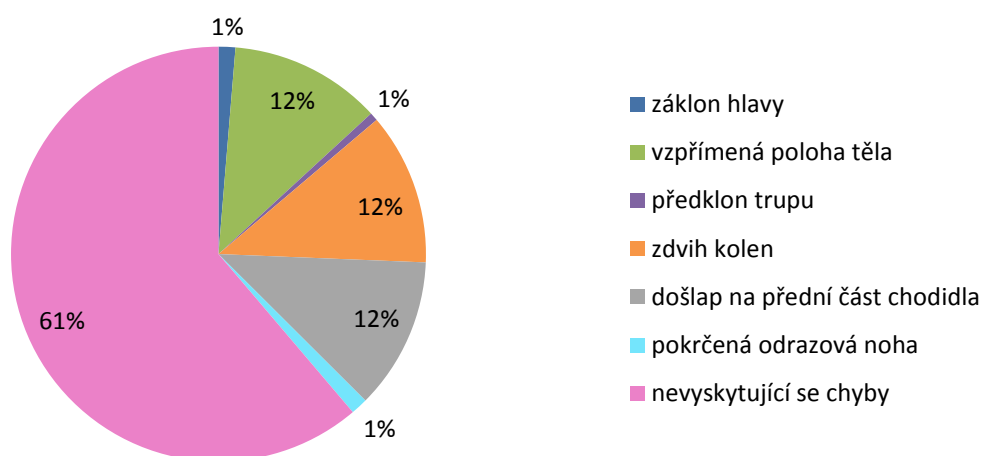
n=28



Graf 15 Boční postavení SBC skipink s florbalovou holí drženou obouruč – 1. testování

Výskyt sledovaných jevů z bočního postavení SBC skipink s florbalovou holí drženou obouruč 2. testování

n=19



Graf 16 Boční postavení SBC skipink s florbalovou holí drženou obouruč – 2. testování

Komentář:

Při prvním testování se objevil předklon hlavy a záklon trupu. Oproti tomu při druhém testování se tyto jevy už neobjevují.



Obr. 20 Dobré provedení SBC skipink s florbalovou holí drženou obouruč



Obr. 21 Neuspokojivé provedení SBC skipink s florbalovou holí drženou obouruč

4. 5 Hodnocení techniky speciálního běžeckého cvičení zakopávání

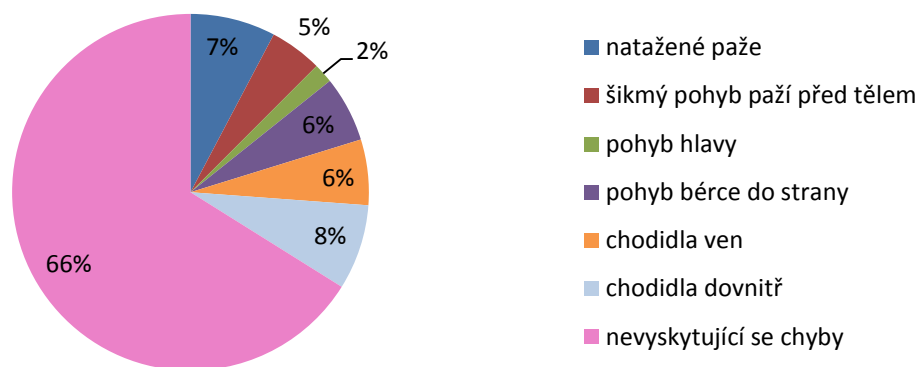
Při hodnocení techniky běhu pomocí speciálního běžeckého cvičení zakopávání jsme se zaměřili na segmenty těla – hlava, paže, trup, kolena, bérce a chodidla.

Tab. 11 Četnost (n) sledovaných jevů

SLEDOVANÉ JEVY – ČELNÍ POSTAVENÍ							
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ		
		N	n	%	N	n	%
HLAVA	POHYB	28	3	10,71	19	3	15,78
PAŽE	NATAŽENÉ		13	46,42		2	10,52
	ŠIKMO PŘED TĚLEM		8	28,57		6	31,57
BÉREC	POHYB DO STRANY		10	35,71		4	21,05
KOLENA	DOPŘEDU		-	-		-	-
CHODIDLA	VEN		10	35,71		4	21,05
	DOVNITŘ		13	46,42		0	0

Výskyt sledovaných jevů z čelního postavení - SBC zakopávání 1. testování

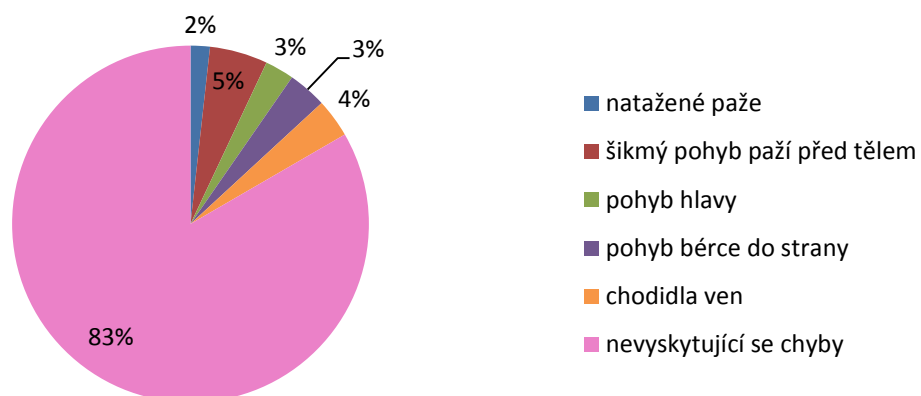
n=28



Graf 17 Čelní postavení SBC zakopávání - 1. testování

Výskyt sledovaných jevů z čelního postavení - SBC zakopávání 2. testování

n=19



Graf 18 Čelní postavení SBC zakopávání - 2. testování

Komentář:

Při prvním měření se u SBC zakopávání vyskytl sledovaný jev ze 46 % natažené paže a chodidla směřující dovnitř. Dále z 35 % se vyskytl pohyb bérce do strany a chodidla směřující ven.

Při druhém testování byla nejčastější chyba (31 %) šikmý pohyb paží. Oproti prvnímu testování se neobjevila chyba chodidel směřujících dovnitř



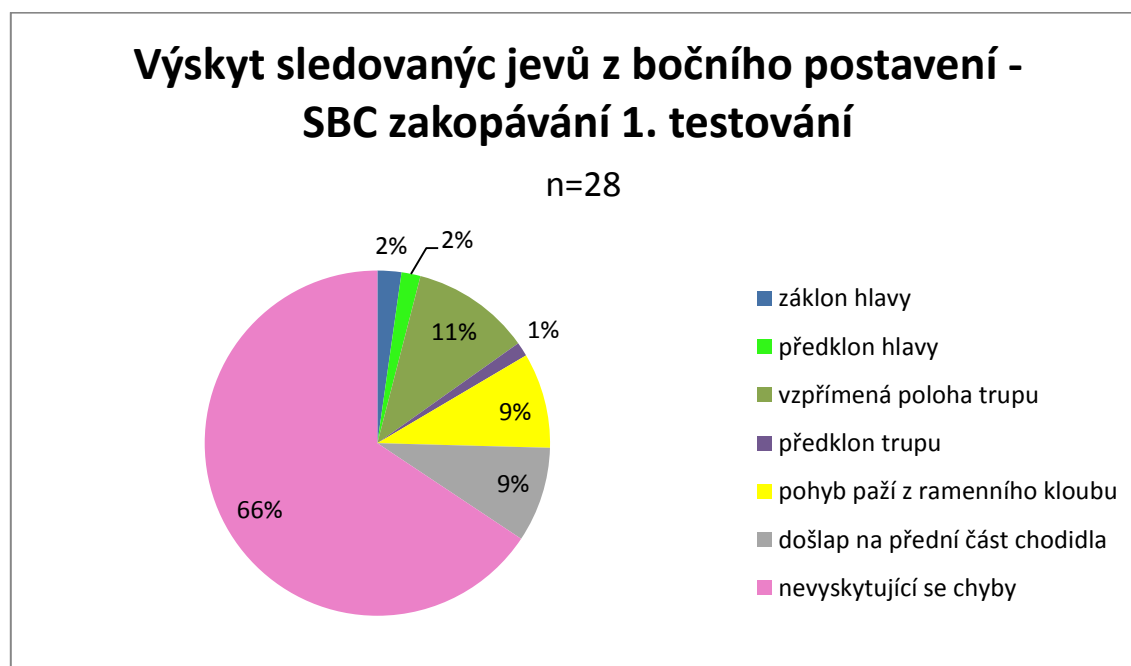
Obr. 14 Dobré provedení SBC zakopávání



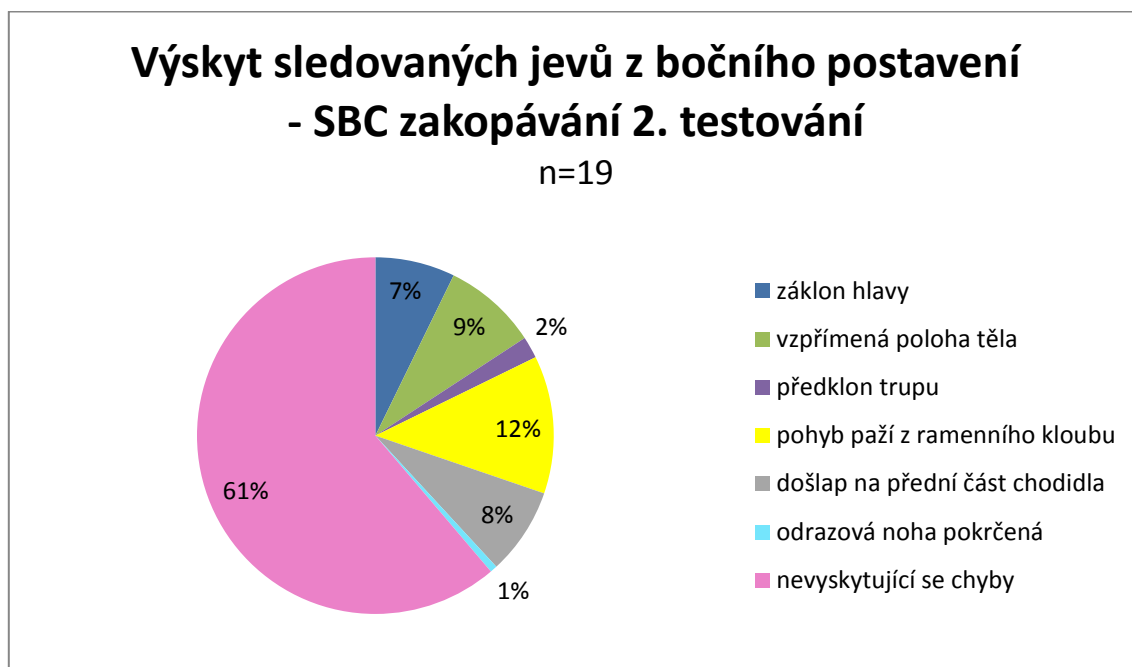
Obr. 15 Neuspokojivé provedení SBC zakopávání

Tab. 12 Četnost (n) sledovaných jevů

SLEDOVANÉ JEVY – BOČNÍ POSTAVENÍ							
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ		
		N	n	%	N	n	%
HLAVA	ZÁKLON	28	5	17,85	19	11	57,89
	PŘEDKLON		4	14,28		0	0
TRUP	VZPŘÍMENÁ POLOHA		25	89,28		13	68,42
	PŘEDKLON		3	10,71		3	15,78
	ZÁKLON		0	0		0	0
PAŽE	Z RAMENNÍHO KLOUBU		20	71,42		19	100
KOLENA	ZDVIH		-	-		-	-
CHODIDLA	DOŠLAP NA PŘEDNÍ ČÁST		20	71,42		12	63,15
ODRAZOVÁ NOHA	POKRČENÁ		0	0		1	5,26



Graf 19 Boční postavení SBC zakopávání – 1. testování



Graf 20 Boční postavení SBC zakopávání - 2. testování

Komentář:

Při prvním testování se objevuje např. záklon hlavy (17 %), předklon hlavy (14 %) a pohyb pažemi z ramenního kloubu (71 %).

Při druhém testování se až z 57 % objevuje záklon hlavy, oproti prvnímu testování se při SBC zakopávání neobjevuje předklon hlavy a všechny děti provádějí pohyb pažemi z ramenního kloubu.



Obr. 24 Dobré provedení SBC zakopávání



Obr. 25 Neuspokojivé provedení SBC zakopávání

4.6 Hodnocení techniky speciálního běžeckého cvičení zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč

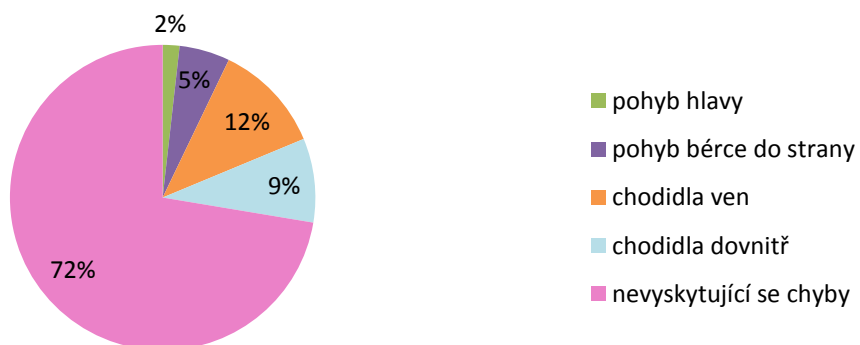
Při hodnocení techniky běhu pomocí speciálního cvičení zakopávání s florbalovou holí jsme nehodnotili pohyb pažemi, ale zaměřili jsme se na hodnocení segmentů těla – hlava, trup, kolena, bérce a chodidla.

Tab. 13 Četnost (n) sledovaných jevů

SLEDOVANÉ JEVY – ČELNÍ POSTAVENÍ							
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ		
		N	n	%	N	n	%
HLAVA	POHYB	28	2	7,14	19	0	0
PAŽE	NATAŽENÉ		-	-		-	-
	ŠIKMO PŘED TĚLEM		-	-		-	-
BÉREC	POHYB DO STRANY		6	21,42		2	10,52
KOLENA	DOPŘEDU		-	-		-	-
CHODIDLA	VEN		13	46,42		4	21,05
	DOVNITŘ		10	35,71		2	10,52

**Výskyt sledovaných jevů z čelního postavení
SBC zakopávání s florbalovou holí drženou
obouruč - 1. testování**

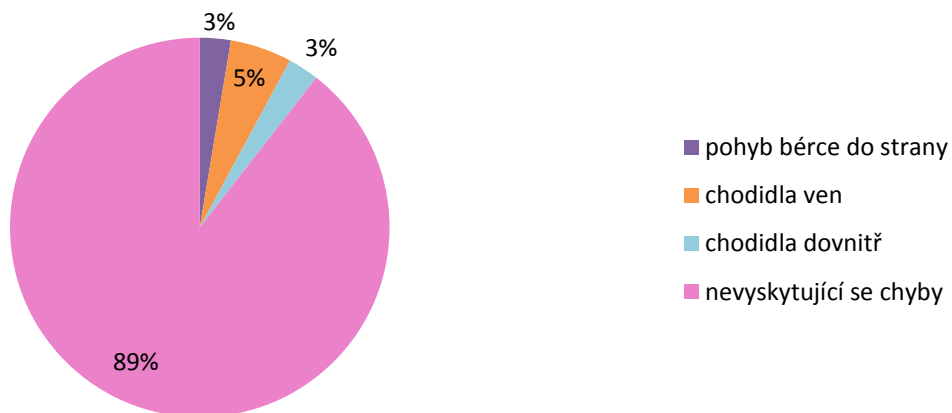
n=28



Graf 21 Čelní postavení SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč – 1. testování

Výskyt sledovaných jevů z čelního postavení SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč - 2. testování

n=19



Graf 22 Čelní postavení SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč – 2. testování

Komentář:

Při prvním testování SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč jsou nejčastější chybou z více jak 45% chodidla směřující ven a z 35 % chodidla směřující dovnitř.

Při druhém testování se vyskytovaly chyby pod 22 % chodidla směřující ven a pod 11 % pohyb bérce do strany a chodidla směřující dovnitř. Při SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč se nevyskytl pohyb hlavy.



Obr. 26 Dobré provedení SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč



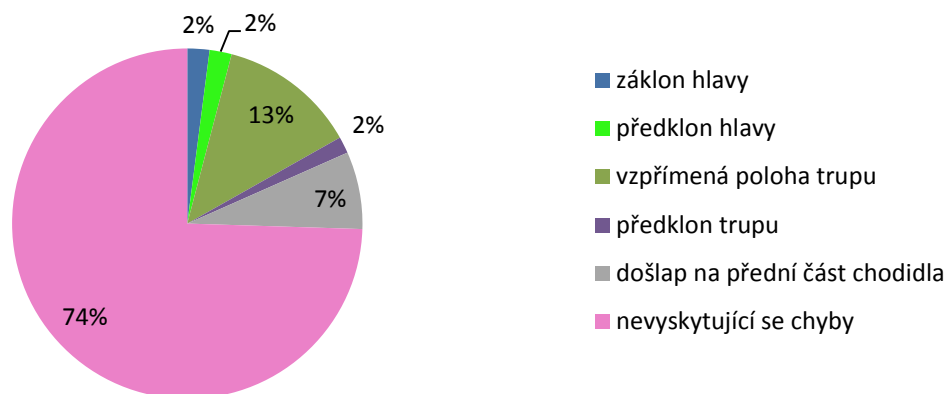
Obr. 27 Neuspokojivé provedení SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč

Tab. 14 Četnost (n) sledovaných jevů

SLEDOVANÉ JEVY – BOČNÍ POSTAVENÍ							
SEGMENTY	POHYBOVÝ PROJEV	1. TESTOVÁNÍ			2. TESTOVÁNÍ		
		N	n	%	N	n	%
HLAVA	ZÁKLON	28	4	14,28	19	4	21,05
	PŘEDKLON		4	14,28		1	5,26
TRUP	VZPŘÍMENÁ POLOHA		25	89,28		12	63,15
	PŘEDKLON		3	10,71		6	31,57
	ZÁKLON		0	0		0	0
PAŽE	Z RAMENNÍHO KLOUBU		-	-		-	-
KOLENA	ZDVIH		-	-		-	-
CHODIDLA	DOŠLAP NA PŘEDNÍ ČÁST		14	50		14	73,68
ODRAZOVÁ NOHA	POKRČENÁ		0			4	21,05

Výskyt sledovaných jevů z bočního postavení - SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč 1. testování

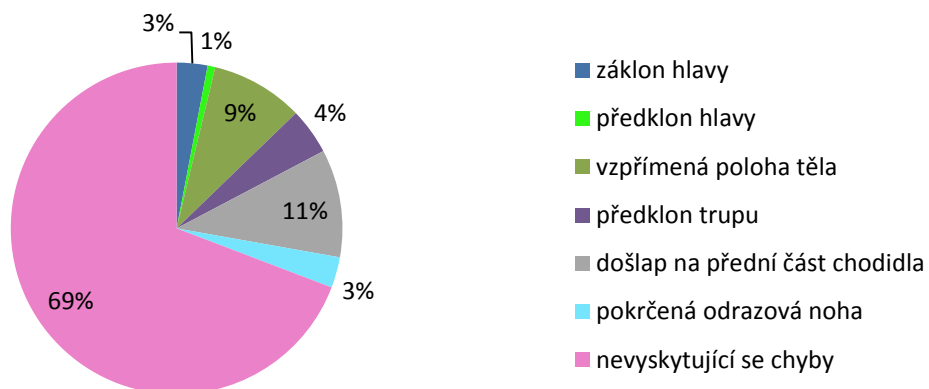
n=28



Graf 23 Boční postavení SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč – 1. testování

Výskyt sledovaných jevů z bočního postavení SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč - 2. testování

n=19



Graf 24 Boční postavení SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč – 2. testování

Komentář:

Při prvním testování se sledované chyby jako záklon hlavy, předklon trupu a pokrčená noha objevují v menší míře než při druhém testování.

Při druhém testování se v menší míře objevuje předklon hlavy (5 %) a ve větší míře došlap na přední část chodidla ze 73 %.



Obr. 28 Dobré provedení SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouřuč



Obr. 29 Neuspokojivé provedení SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouřuč

5 DISKUSE

Cílem diplomové práce je monitorování techniky běhu u dětí mladšího školního věku ve florbalovém klubu a provedení korekce chyb pro zlepšení techniky běhu pomocí krátkodobé intervence. Cíl i úkoly práce byly splněny. Na základě uvedeného cíle, byly vytvořeny tři výzkumné otázky, na které bych chtěla následně odpovědět.

U mladých florbalistů TJ Tatran Střešovice nebyla daná technika běhu ideální, všechny monitorované děti měly vždy alespoň jednu sledovanou chybu. Po zavedení speciální tréninkové jednotky všeobecné pohybové průpravy, došlo u dětí ke zlepšení a to po stránce technické. Důležité pro další zlepšení je nadále pokračovat v daném programu.

Stejně jako u Skoumala (2011) měly děti v sobě určité základy techniky běhu, které nebyly uspokojivé. Většinou se alespoň jedna chyba při testování dětí mladšího školního věku projevila.

Skoumal (2011) ve své diplomové práci uvádí, že největší chybou byl pohyb nataženými pažemi, dále pohyb hlavy, švih paží šikmo přes osu těla a běh po patách. U Pojezdalové (1995) byla nejčastější chyba šikmý pohyb paží přes osu těla a běh po patách. Skoumal (2009) považuje za nejčastější chybu u mladých fotbalistů pohyby paží, kdy pro hráče fotbalu je velmi složité zkoordinovat pohyb paží v průběhu hry.

Podle mého monitoringu je nejčastější chybou u mladých florbalistů pokládání chodidla směřující ven. Pokud se hodnotila i práce paží, tak stejně jako u Pojezdalové (1995) další často vyskytující se chybou byl šikmý pohyb paží přes osu těla.

Po tříměsíčním programu, kdy třikrát týdně byla daná cvičení prováděna v úvodní části tréninkové jednotky a jednou týdně během tréninku všeobecné pohybové průpravy, kde se více dbalo na správnou techniku prováděného cvičení, došlo ke zlepšení techniky běhu. Bohužel se nepodařilo odstranit šikmý pohyb paží před tělem, ale nám se podařilo u testovaných dětí odnaučit běh s nataženými pažemi. Veškerá cvičení ke zlepšení techniky běhu byla prováděna během tréninkových jednotek. Tato daná cvičení je možné provádět i doma např. formou domácích cvičení. Tuto metodu jsem zvolila, protože jsem chtěla, aby děti daná cvičení opravdu dělaly, a také proto, že jsem chtěla vidět, zda jsou cvičení prováděna poctivě a technika správně.

Skoumal (2011) uvádí, že pokud bude zařazován více testovaný úsek 15m do hodin tělesné výchovy a bude i správně hodnocena technika běhu, dojde ke zlepšení

techniky běhu u dětí mladšího školního věku. Tento věk je pro nácvik pohybové dovednosti nejprůznivější.

6 ZÁVĚRY

Cílem této diplomové práce bylo monitorování techniky běhu u dětí mladšího školního věku ve florbalovém klubu a provedení korekce chyb pro zlepšení techniky běhu pomocí krátkodobé intervence.

Výzkum ukázal, že děti nemají techniku běhu ještě osvojenou, je tedy potřeba na dané technice správně a dlouhodobě pracovat. Vždy alespoň jedna chyba se objevila v provedení techniky běhu a speciálních běžeckých cvičeních u sledovaných jedinců. U analýzy kinogramů jsme se nezaměřili pouze na chyby v technice provedení, ale i na znaky, které patří ke správné technice.

Cíl i úkoly práce byly splněny. Cílem analýzy získaných dat, bylo zjistit jaká je úroveň běžecké techniky mladých florbalistů. Nejčastější chybou u čelního postavení je postavení chodidel ven a šikmý pohyb paží před tělem. U bočního postavení je nejčastějším sledovaným jevem pohyb paží z ramenního kloubu, vzpřímená poloha trupu a došlap na přední část chodidla.

Po absolvování této krátkodobé intervence došlo ke zlepšení techniky běhu u sledovaných florbalistů. Při porovnávání prvního a druhého testování musíme brát v úvahu, že druhého testování z důvodu nemoci se zúčastnilo pouze devatenáct dětí. Zda došlo ke zlepšení techniky běhu i u dětí, které v době testování byly nemocné, se tato diplomová práce nezabývá.

Běžecká a odrazová průpravná cvičení, která jsou součástí krátkodobého programu pro zlepšení běžecké techniky, doporučuji zařazovat do každé tréninkové jednotky. Je důležité, aby docházelo ke správné korekci chyb. Tato cvičení byla prezentována na trenérské schůzi oddílu Tatran Střešovice, aby i ostatní trenéři mohli daná cvičení zařadit do svých tréninkových jednotek. Tento výzkum byl velkým přínosem pro moji trenérskou praxi.

7 SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

1. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1977.
2. ČECHOVSKÁ, I., DOBRÝ, L. Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: UK FTVS, 2010, vol. 76, no. 3, p. 2-3.
3. DADEJ, P. *Rady a nápady: technika běhu*. Sine loco: b. v., 5. března 2012; 21:42 SEČ [cit. 5. Března 2012; 21:47]. Dostupné na: <<http://www.fbsteiwaz.cz/stranka.php?id=48>>.
4. DOBRÝ, L. O didaktické kompetenci učitele tělesné výchovy. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: UK FTVS, 2010, vol. 76, no. 2, p. 10-15.
5. DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha: Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-257-3.
6. DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1992. 36 s. ISBN 80-7066-568-8.
7. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 978-80-7033-928-2.
8. GALLOWAY, J. *Děti v kondici..zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada, 2007. 144 s. ISBN 978- 80-247-2134-7.
9. HAYWOOD, K. M., *Life span motor development*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1993.
10. HAYWOOD, K. M. *Laboratory activities for life span motor development*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1993.
11. HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: MU, 2006. ISBN 80-210-4010-6.
12. CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia, 1989. 142 s.
13. JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava dětí a dorost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-0797-6.
14. KAPLAN, A. *Atletika a pohybová gramotnost – pro žáky 1. stupně ZŠ*. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: UK FTVS, 2010, vol. 76, no. 2, p. 30-32.

15. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2009. 124 s. ISBN 978-80-7376-156-1.
16. KNĚNICKÝ, K., a kol. *Technika lehkooatletických disciplín*. Praha: SPN, 1974.
17. KNUDSON, V. D., MORRISON, S. C. *Qualitative analysis of human movement*. Human Kinetics. 2002. ISBN 0-7360-3462-5.
18. KYSEL, J. *Florbalový trenér: Metodika základů hry*. Sine loco: b.v., 10. ledna 2012; 12:40 SEČ [cit. 10. ledna 2012; 18:48]. Dostupné na: <http://www.florbalovytreners.cz/?page_id=570>.
19. LANCASTER, S., TEODORESCU, R. *Athletic Fitness for Kids*. Human Kinetics, 2007. ISBN- 13: 978-0-7360-6242-8.
20. LUNDEGAARD spol. s r. o. *Výživa dětí: Sportovní aktivity podle věku*. Sine loco: b. v., 12. prosince 2011; 11:42 SEČ [cit. 12. prosince 2011; 11:45]. Dostupné na: <http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku/#mladsi_skol>.
21. MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3.
22. MARTÍNKOVÁ, Z. *Florbal – Praktický průvodce tréninkem mládeže*. Praha: Čfbu, 2009.
23. MARYŠKOVÁ, B. *Ověření metodiky pro hodnocení základních motorických dovedností na prvním stupni ZŠ podle Haywoodové*. České Budějovice, 2007. 65 s. Diplomová práce na JCU. Vedoucí práce Radek Vobr.
24. MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 1996. 144 s. ISBN 80-7178-085-5.
25. NAROVEC, L. *Běh do škol: Co nás upoutalo?* Sine loco: b. v., 27. listopadu 2011; 18:20 SEČ [cit. 27. listopadu 2011; 18:36:35]. Dostupné na: <<http://www.behej.com/>>.
26. OKSANEN, J. *Floorbal Youth Start Up Kit*. Sine loco: b. v., 10. ledna 2012; 12:39 SEČ [cit. 10. ledna 2012; 19:07]. Dostupné na: <http://www.floorball.org.au/pdf/Floorball_Youth_Start_Up_Kit.pdf>.
27. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. Vyd. Praha: Grada, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0.

28. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
29. POJEZDALOVÁ, T. *Vliv slovní instrukce na změnu řešení pohybového úkolu u dětí mladšího školního věku*. Praha, 1995. 77 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce Jitka Vindušková.
30. SHEPHERD, J. *Sports training*. London: Corbis, 2006, 184 s. ISBN- 13 97807133678352.
31. SKOUMAL, J. *Technika běhu ve fotbalové přípravce*. Praha, 2009. 49 s. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí práce Aleš Kaplan.
32. SKOUMAL, J. *Hodnocení běžecké lokomoce u žáků mladšího školního věku*. Praha, 2011. 75 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce Aleš Kaplan.
33. SPÁČILOVÁ, H. *Pedagogická diagnostika v primární škole*. Olomouc: UPOL, 2009.
34. ŠAFAŘÍKOVÁ, J. Přednosti tělesné výchovy, o které se nemluví. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: UK FTVS, 2010, vol. 2, p. 8-10.
35. ŠAFAŘÍKOVÁ, J. Vytváření pohybové gramotnosti žáků 1. st. ZŠ. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. Praha: UK FTVS, 2010, vol. 2, p. 43-45.
36. ŠKALOUDOVÁ, A. *Statistika v pedagogickém a psychologickém výzkumu*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 1998. ISBN 80-86039-56-0.
37. ŠTILEC, M. a kol. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN, 1989. 212 s. ISBN 80-7066-026-0.
38. VÁGNEROVÁ, M. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0181-8.
39. VÁLKOVÁ, H. *Atletika je i hra*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1992.
40. WHITEHEAD, M., MURDOCH, E. *Physical Literacy and Physical Education: Conceptual Mapping*. PE Matters, 2006, vol. 1, no. 1, p. 6-9.

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

SEZNAM PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI

Příloha č. 1 Etický souhlas komise

Příloha č. 2 Informovaný souhlas

Příloha č. 3 Zdrojová data pro hodnocení běžecké lokomoce

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

VÝSKYT SLEDOVANÝCH JEVŮ

Tabulka 1 VÝSKYT SLEDOVANÝCH JEVŮ Z ČELNÍHO POSTAVENÍ – 1.
testování

Tabulka 2 VÝSKYT SLEDOVANÝCH JEVŮ Z ČELNÍHO POSTAVENÍ – 2.
testování

Tabulka 3 VÝSKYT SLEDOVANÝCH JEVŮ Z BOČNÍHO POSTAVENÍ – 1.
testování

Tabulka 4 VÝSKYT SLEDOVANÝCH JEVŮ Z BOČNÍHO POSTAVENÍ – 2.
testování

Příloha č. 1 Etický souhlas komise

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

Souhlas ohledně zjišťování pohybové úrovně dětí pro potřeby diplomové práce

Využito pro potřeby UK v Praze, FTVS

Řešitelka: Bc. Martina Vítková

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

akaplan@ftvs.cuni.cz

Vážení rodiče,

chtěla bych Vás tímto požádat o souhlas s testováním pro zjišťování pohybové úrovně Vašich dětí v rámci tréninkových lekcí florbal pomocí videozáznamu, který bude pořízen na čtvrtěčném tréninku – atletika. Veškeré informace budou anonymního rázu. Toto šetření v rámci diplomové práce má za cíl zjištění pohybové úrovně (technika běhu) dětí mladšího školního věku v kategorii elévové.

Děkuji za spolupráci

Bc. Martina Vítková

.....**n á v r a t k a – předat trenérovi**

Souhlas se zjišťováním pohybové úrovně dětí mladšího školního věku v kategorii elévové.

Příjmení, jméno dítěte:

.....

Nehodící prosím škrtněte

Souhlasím

Nesouhlasím

Zvláštní poznámky:

V....., dne.....

Podpis rodičů:

Příloha č. 3 Zdrojová data pro hodnocení běžecké lokomoce

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

NP.....	NATAŽENÉ PAŽE
ŠPP.....	ŠIKMÝ POHYB PAŽÍ PŘED TĚLEM
PH.....	POHYB HLAVY
PBS.....	POHYB BÉRCE DO STRANY
ZV.....	ZVEDÁNÍ KOLEN
CHV.....	CHODIDLA VEN
CHD.....	CHODIDLA DOVNITŘ
ZH.....	ZÁKLON HLAVY
PŘH.....	PŘEDKLON HLAVY
VZPT.....	VZPŘÍMENÁ POLOHA TĚLA
PT.....	PŘEDKLON TĚLA
ZT.....	ZÁKLON TĚLA
ZK.....	ZDVIH KOLEN
PPRK.....	POHYB PAŽÍ Z RAMENNÍHO KLOUBU
DPČCH...	DOŠLAP NA PŘEDNÍ ČÁST CHODIDLA
PON.....	POKRČENÁ ODRAZOVÁ NOHA

VÝSKYT SLEDOVANÝCH JEVŮ

X	rychlý běh
X	rychlý běh s florbalovou holí drženou obouruč
X	SBC skipink
X	SBC skipink s florbalovou holí drženou obouruč
X	SBC zakopávání
X	SBC zakopávání s florbalovou holí drženou obouruč

Tabulka 1

VÝSKYT SLEDOVANÝCH JEVŮ Z ČELNÍHO POSTAVENÍ – 1. testování

	NP	ŠPP	PH	PBS	ZV	CHV	CHD
F01	xx	x	x		xxxx	xxxxxx	
F02	xxx				xxx		xxx
F03		xxx	xx		xxx	xxxxxx	
F04	x	xx	xx		xxx	xxxx	x
F05	xx	x	x		xxx	x	xxx
F06	xx		x	xxx	xxx	xxx	
F07	x		x	xxx	xxx	xxx	
F08	xxx		xxx	xx	xxx	xxxx	
F09	xx	x	xx	x	xxx	x	xxx
F10	xx	x	xx	xx	xxx	xx	xx
F11	xxx		xxx	xxx	xxx	xxx	xx
F12	xxx		xx	x	xxx	xxxx	
F13		xx	xx		xxx		x
F14		xxx	x		xxx	x	xxx
F15		xx	xx	xxx	xxx		xxxxxx
F16		xxx	xxx		xxx	x	xxx
F17			x		xx	xxx	
F18		xx	xx		xxx	xx	
F19		x	x		xxx	x	x
F20		x	x		xxx		xxx
F21	x	x	x	xxx	xxx	xxx	xx
F22		xxx	xx	xxx	xxx		xxx
F23		xx			xxx	xxx	
F24	xxx		xx	x	xxx	xx	xxx
F25	xx	x	xxx		xxx		xxx
F26			x		xxx	x	x
F27		x			xxx		
F28	xx	x	xxx	xxx	xxx	x	xxx

VÝSKYT SLEDOVANÝCH JEVŮ Z ČELNÍHO POSTAVENÍ – 2. testování

[illegible]

Tabulka 3

VÝSKYT SLEDOVANÝCH JEVŮ Z BOČNÍHO POSTAVENÍ – 1. testování

	ZH	PŘH	VZPT	PT	ZT	PPRK	ZK	DPCH	PON
F01	x		xxxxx		x	xxx	xxxx	xxxxxxx	
F02	x		xxxxx		xx	xx	xxxx	xxxx	
F03	xx		xxxx	x		xxx	xxxx	xxxxxx	
F04	x		xxxxx		x	xx	xxxx	xxxxxx	
F05			xxxxx	x		xx	xxxx	xxxx	
F06		x	xxxxx	x		xxx	xxxx	xxxxxx	
F07	xx		xxxxxxx			xxx	xxxx	xxx	
F08		xx	xxx	xxx		xxx	xxxx	xx	xx
F09		xx	xxxx		xx	xxx	xxxx	xxxxxxx	
F10	x	xx	xxxxx	x		x	xxxx	xxx	x
F11			xxx	xxx		x	xxxx	xxxx	
F12		xxxx	xxxx	xx		xx	xxxx	xxxx	x
F13		x	xxx	xxx		xxx	xx	xx	xx
F14	xxxxx		xxxxxxx			xx	xxxx	xxx	
F15		xx	xxxxxxx			xxx	xxxx	xxx	
F16	xxx	x	xxxxx	x		xxx	xxxx	xxxx	
F17	xxxxx		xxxxxxx			xxx	xxxx	xxxx	
F18		xxxx	xxxxx	x		xxx	xxxx	xxxxxx	
F19			xxxxx	x		xx	xxxx	xx	
F20	x		xxxxx	x		xxx	xxxx	xxxxxx	
F21	x		xxxx	x	x	xxx	xxxx	xxx	
F22		xx	xxxxx	x		xxx	xxxx	xxxx	
F23		x	xxxxxxx			xxx	xxxx	xxxxxx	
F24	x		xxx	xx	x	x	xxx	xxx	xx
F25		x	xxxx	xx		xxx	xxxx	xxxxxx	
F26	x		xxxxxxx			xxx	xxxx	xxxxxxx	
F27	xx		xxxxxxx			xxx	xxxx	xxxxxxx	
F28		xxxxx	xxxx	x		xxx	xxx	xx	x

Tabulka 4

VÝSKYT SLEDOVANÝCH JEVŮ Z BOČNÍHO POSTAVENÍ – 2. testování

	ZH	PŘH	VZPT	PT	ZT	PPRK	ZK	DPCH	PON
F01			XXXXXX			XXX	XXXX	XXXXXXXX	
F02	-----	----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----
F03	XXXX		XXXXXX			XXX	XXXX	XXXXXXXX	
F04	-----	----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----
F05	XXX	X	XXXXXX			XXX	XXXX	XX	X
F06		X	XXXX	XX		XXX	XXXX	XXXXX	X
F07	XX		XXXXXX			XXX	XXXX	XXXXXXXX	
F08	-----	----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----
F09		XX	XXXXX	X		XXX	XXXX	XXXX	
F10	XXX		XXXX	X		XXX	XXX	XXXX	XXXXX
F11	X		X	XXXX		XXX	XXXX	XXX	X
F12	-----	----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----
F13	X	X	XXXXX			XXX	XX	XXXX	XX
F14	XXXX		XXXXXX			XXX	XXXX	XXXXXXXX	
F15	XX		XXXX	X	X	XXX	XXXX	XXX	
F16	XXXX	X	XXXXX	X		XXX	XXXX	XXXXXXXX	
F17	XXXX		XXXXX	X		XXX	XXXX	XXX	
F18		X	XX	XXX		XXX	XXXX	XX	
F19	X		XXXXXXXX			XXX	XXXX	XXX	
F20	-----	----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----
F21	XX		XXXXX		X	XXX	XXXX	XXXX	
F22	-----	----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----
F23	X		XXXXXX			XXX	XXXX	XXXXX	
F24	-----	----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----
F25	-----	----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----
F26			XXXXX	X		XXX	XXXX	XXXXXXXX	
F27			XXXXX			XXX	XXXX	XXXXX	
F28	-----	----	-----	----	----	-----	-----	-----	-----